

A top-down view of a round wicker basket filled with a variety of fresh produce. The basket is set against a dark, rustic wooden background. The contents include several stalks of green celery, a bunch of purple basil, fresh green herbs, a cluster of red cherry tomatoes on the vine, a whole red bell pepper, a yellow bell pepper, a purple cabbage, a head of green lettuce, several orange carrots, a head of cauliflower, a bunch of green cucumbers, and several small red radishes. The basket is woven from light-colored wicker and has two handles visible on the sides.

Verwertung von Obst und Gemüse

Verwertung von Obst und Gemüse



Richtig lagern

Trocknen

Einfrieren

Einkochen

Einlegen

Fermentieren

Verwertung von Obst und Gemüse

Richtig Lagern

Im Kühlschrank:

Obst:
Äpfel, Birnen, Pflaumen,
Kirschen, Beeren, Trauben,
Melone...

Gemüse:
Kohlarten, Pilze, Rote Bete,
Salate, Radieschen, Sellerie,
Spinat, Zucchini, Kräuter...

Im Keller:

Obst:
Äpfel, Birnen,
Zitrusfrüchte...

Gemüse:
Kürbis, Kartoffeln,
Wurzelgemüse, Lauch,
Rosenkohl, Zwiebel, Knoblauch....

Bei Zimmertemperatur:

Obst:
Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte,
Ananas, Mango, Kiwi,
Banane, Papaya...

Gemüse:
Tomate, Aubergine, Avocado,
Zwiebel, Knoblauch...

In der Erdmiete:

Gemüse:
Wurzelgemüse, Kartoffel,
Rettich, Sellerie....

Verwertung von Obst und Gemüse

Trocknen

Wichtig:

- Je dünner geschnitten, desto kürzer die Trockenzeit
- Trockengut nicht übereinander legen
- Nur einwandfreies Obst und Gemüse verwenden
- Wenn möglich, Sonnenenergie nutzen
- Wenn möglich heimische Früchte verwenden (Nachhaltigkeit!)
- Gesalzene Produkte ziehen Feuchte an- hier auf die Verpackung achten...oder lieber gleich vernaschen 😊

Apfel-Fruchtleider mit Rote Bete Saft

600g säuerliche Äpfel
(100g Zucker)
1 Prise Nelke, gemahlen
1 Prise Sternanis, gemahlen
1 Prise Piment, gemahlen
1 Prise Salz
40 ml Rote Bete Saft - alternativ
Rote Bete Mus
1 TL Speisestärke

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser vermischen und aufkochen, ca 10 min köcheln lassen, pürieren. Auf ein Backblech mit Backpapier ausstreichen und im Ofen (max 45°) 5 Std bei geöffneter Backofentür trocknen lassen. Funktioniert auch im Dörrapparat oder mit Sonnenenergie...

Chips haben ein sehr ungesundes Image - zu voller ungesunder Inhaltsstoffe.....es sei die sie selber und weiß was alles dran ist.

Geeignete Gemüsesorten:

- Zucchini
- Wirsing
- Grünkohl
- Kürbis
- Karotten
- Pastinaken
- Süßkartoffel
- Aubergine....

Einfaches Rezept für Gemüsechips:

2 kleine Süßkartoffel
1 festkochende Kartoffel
1 Pastinake
2 Karotten
2 Eßl. Olivenöl
Salz
Currypulver

Das Gemüse in sehr dünne Scheiben hobeln. Süßkartoffel in einer Schüssel, Kartoffel und Pastinaken in einer weiteren Schüssel mit dem Öl und dem Currypulver gut mischen. Auf ein Backblech erst die Süßkartoffel, dann die Pastinaken 10 min bei 120° trocken-backen. Kartoffel und Karotte zugeben und weitere 10 min trocknen.

Die Chips sollten nicht mehr biegsam sein sondern knusprig sein. Bei Bedarf Trockenzeit verlängern und rasch verwerten.

Verwertung von Obst und Gemüse

Wichtig:

- Nur einwandfreies Gemüse und Obst verwenden
- Beeren und Gemüsestücke mit hohem Feuchtegehalt einzeln nebeneinander einfrieren, im gefrorenen Zustand in einen Beutel füllen - so kann man sie einzeln entnehmen
- Breiig püriertes Gemüse und Obst kann portionsweise z.B. in Eiswürfelbehältern eingefroren werden - z.B. für Babyportionen
- Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren. Vor allem grünes Gemüse (Spinat, Bohnen, Brokkoli...) behält so seine schöne Farbe und wird nicht grau
- Dazu das geputzte und gewaschene Gemüse kurz in's kochendem Wasser geben, in Eiswasser schnell abkühlen und gut abtropfen lassen 😊

Einfrieren

Rezept (nicht nur für den Sommer ☺)

Blitzschnelles Frucht-Eis

Gefrorene Beeren und/oder Bananen kurz antauen lassen, mit etwas Joghurt in einen leistungsstarken Blitzhacker geben und pürieren - fertig ist ein leckeres und gesundes Eis

Verwertung von Obst und Gemüse

Einlegen

Wichtig:

- Hygiene!!!
- Je weniger erhitzt das Lebensmittel desto kürzer die Haltbarkeit
- Eingelegt wird durch Zugabe von Essig, Öl, Salz und/oder Zucker
- Haltbarkeit ohne Einkochen nur kurz (ein paar Wochen im Kühlschrank)
- Haltbarkeit mit zusätzlichem Einkochen 6-12 Monate
- Säurehaltiger Sud greift Behälter und Deckel aus Metall an, es lösen sich ungesunde Metalle! Deshalb Gläser oder Steingut verwenden
- Geeignete Gemüsesorten:
Gurken, Möhren, Rote Bete, Kürbis, Zucchini, Paprika...☺

Rezept: Kürbis süß-sauer

Zutaten:

2 Kg Kürbis
750 ml Weißweinessig
3 Eßl Salz
250g Zucker

Schneide den Kürbis in Spalten und entferne den faserigen Teil des Fruchtfleischs mitsamt den Kernen mit einem Messer oder einem Löffel. Muskatnusskürbisse haben eine dicke Schale, die beim Kochen lange braucht, um gar zu werden. Deshalb solltest du die Kürbisspalten schälen, falls du Muskatkürbis verwenden. Bei anderen Kürbissen wie dem Hokkaidokürbis ist das nicht unbedingt nötig. Schneide die Spalten anschließend in mundgerechte Stücke und lege sie in eine große Schüssel.

Gib den Essig zusammen mit 250 ml Wasser, dem Salz und dem Zucker in den Topf. Falls du den Kürbis würzen möchtest gibst du die Gewürze an dieser Stelle ebenfalls in den Topf. Koche die Mischung auf und lasse sie anschließend abkühlen. Gieße den abgekühlten Sud über die Kürbisstücke und lasse sie einen Tag zugedeckt bei Raumtemperatur in der Schüssel ziehen. Sterilisiere die Gläser, in die du die Kürbisstücke füllen möchtest. Gib die Kürbisstücke mitsamt dem Sud in einen großen Topf und bringe sie zum Kochen. Lasse den Kürbis für etwa 20 Minuten kochen, bis die Stücke gar, noch bissfest sind. Nimm die Kürbisstücke aus dem Sud und verteile sie auf die Gläser. Koche den Sud nochmals auf und gieße ihn anschließend über die Kürbisstücke, sodass diese vollständig bedeckt sind. Verschließe die Gläser sofort fest.

Verwertung von Obst und Gemüse



Fermentieren

Sole garantiert kontrolliertes Vergären

Bakterien, Pilze oder Enzyme

Anaerob – also unter Luftabschluss

**Umwandlung von Kohlehydraten zu
Milchsäurebakterien**

**Ph-Wert sinkt...saures Milieu entsteht...schädliche
Bakterien könne sich nicht mehr vermehren**

Verwertung von Obst und Gemüse



Fermentieren

Förderung nützlicher Bakterien im Darm

Stärkung des Immunsystems

Vitamin C -Gehalt, Eisenwert und Zinkmenge steigt durch Fermentationsprozess

Aufnahme nützlicher Nährstoffe wird optimiert, Lebensmittelwertigkeit steigt

Darmgesundheit fördert sogar psychische Gesundheit

Verwertung von Obst und Gemüse

Fermentieren

Wichtig:

- Es eignen sich Behälter mit Gäraufsatz, Bügelverschluss oder Schraubverschluss - hauptsache hygienisch sauber!
- Verwendetes Obst und Gemüse nur mit warmen Wasser reinigen
- Behälter nicht komplett füllen, Material sollte mit der Sole bedeckt sein
- Solange der Gärprozess in Gang ist, Überdruck regelmäßig ablassen
- Aufschwimmen von Kleinteilen verhindern - evtl mit sauberem Kohlblatt abdecken und beschweren
- Bildet sich weißlicher Belag auf der Oberfläche unterscheidet man zwischen Kammhefen (dünner weißlicher Belag - wie ledrige Haut/ kann abgezogen werden und ist unbedenklich) und Schimmel (bildet sich oft auf aufschwimmenden Materialien mit Kontakt zur Luft/ pelzig, grau, schwarz oder rosa/breitet sich radial aus => dann muss das Ferment leider entsorgt werden)

Kimchi: Einfaches Rezept

Zutaten :
1 Kopf Chinakohl
Etwas Knoblauch, gepresst
Salz
Zucker
Chiliflocken
1 Frühlingszwiebel

Zuerst solltest Du den Chinakohl gründlich waschen um Verunreinigungen zu entfernen. Jetzt kannst Du ihn in kleine Stücke schneiden und diese anschließend in eine Schüssel geben. Würze das Ganze mit 2-3 Esslöffeln Salz. Diese Mischung lässt du 3-4 Stunden stehen. Anschließend spülst du den Kohl kurz mit Wasser ab. Aber Vorsicht: Wirklich nur kurz, es soll nicht das ganze Salz abgespült werden. Die gepressten Knoblauchzehen, die Frühlingszwiebeln, den Zucker und die Chiliflocken kannst du jetzt dazugeben - dann einmal alles gut durchmischen. Den Kimchi gibst du jetzt in ein Glas, drückst in fest zusammen und lässt ihn 2-3 Tage fermentieren. Das Glas kannst du dabei schließen - in 2-3 Tagen entsteht nicht genug Druck, um das Glas zum Platzen zu bringen. Danach ist der Kimchi verzehrfertig - probiere einfach, wann er dir schmeckt!

Fermentierte Karotten (750g-Glas)

700 g Karotten
15 g Ingwer
35 g Salz
1 L Wasser

Für die fermentierten Karotten zuerst die Karotten so Vortag mit einem Gemüseschäler schälen und fein hobeln. Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer großen Schüssel die Karotten mit dem Salz (1) vermischen und über Nacht kalt stellen. (es bildet sich Am nächsten Tag 1 l Wasser erwärmen und 20 g Salz auflösen. Die Karotten und den Ingwer abwechselnd in das Einmachglas sorgfältig in das Glas pressen. Man kann das Gemüse mit den Händen oder mit einem Kochlöffel einstampfen komplett mit dem Gemüse voll machen. Das Salzwasser über die Karotten gießen - bis knapp am Rand des Glases. Nun das Glas nur mit dem Deckel zudecken, aber nicht das Einmachgummi oder Bügelverschluss schließen. (damit das Gas entweichen kann.) Die Salzlake während der gesamten Fermentierdauer bis zum Ende und nach Bedarf etwas Lake nachgießen. Das Glas vor direktem Licht schützen und kühl stellen, 13 und 24 °C (je kühler desto besser). Dauer des Fermentierungsvorganges beträgt bei Karotten ca. 2-3 Tage. Sobald das Gemüse an Farbe verliert und die Lake trüb wird, ist das fermentierte Gemüse fertig. Eventuelle Ablagerungen am Glas entfernen. Dann den Deckel schließen und im Kühlschrank lagern.