

# die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

## Aktueller Tipp übers Einmachen

### Konservieren wir die Schätze des Sommers..

Es ist die Saison der vollen und bunten Märkte, in denen fast alles angeboten wird, was wir an Obst, Gemüse und Salaten schätzen. Nicht nur, dass das Angebot überquillt, es ist auch die Zeit mit dem besten Geschmack und den höchsten Gehalten an Vitalstoffen unserer heimischen Produkte. Nutzen wir diesen Reichtum jetzt und sorgen wir für die kalte Jahreszeit vor – mit selbst gekochter Marmelade, mit Kompott, mit Holunderbeersaft gegen Erkältungen oder auch mit Kräuterölen und Würzessig.

All diese selbst zubereiteten Besonderheiten eignen sich zugleich für besondere Anlässe oder als persönliche Mitbringsel mit einem Stück Liebe und Fürsorge für die eigene Familie oder für Freunde, denen man eine Freude machen will.

Übrigens, der in den süßen Sachen enthaltene Zucker ist durchaus wichtig:

Zucker mildert in eingelegten Gemüsen die Säure des Essigs. Außerdem setzt er das Aroma von Früchten frei und verstärkt so deren Geschmack. Zucker konserviert auf natürliche Weise, indem er das von Mikroorganismen zum Leben benötigte Wasser bindet – und so vor Verderben schützt.

### Scharfes Aprikosen-Chutney

500 g Aprikosen	waschen, entsteinen und schneiden
1 rote Chilischote	waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Aprikosen und Chilischote zusammen mit
150 g braunem Zucker, 1 Msp. gem. Nelken, ½ Teel. gem. Zimt, ½ Teel. Selleriesalz ½ Teel. gem. Kreuzkümmel	und
50 ml Weißwein	ca. 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen.
2 Teel. Speisestärke	mit etwas Wasser anrühren und das Chutney damit binden.

Das Chutney heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Kühl aufbewahrt hält es ca. 3 Monate. Es paßt sehr gut zu Fondue und zu gegrilltem Fleisch.

## Holunderbeersaft

- |  |   |
|--|---|
| 2 kg Holunderbeeren                    | waschen, von den Dolden abstreifen und mit  |
| 1 Zitrone in Scheiben<br>ca ¾ l Wasser | sowie<br>im geschlossenen Topf erhitzen bis die Beeren platzen. Danach ca. 30 Minuten ruhen lassen. Ein großes Sieb mit einem Mulltuch auslegen und auf einen Topf setzen. Die Holunderbeeren darauf abtropfen lassen. Den Saft mit |
| 200 g Zucker                           | erhitzen und heiß in saubere Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen.   |

Mit Lindenblütentee, Honig und Zitronensaft gemischt eignet sich der Saft im Winter als gutes Hausmittel gegen Grippe. Zimt, Nelken und etwas Rum sind geschmackliche Variationen.

## Himbeeressig

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 250 g Himbeeren   | sorgfältig verlesen, in ein sauberes Glasgefäß geben.   |
| ½ l Weißweinessig | darübergießen. Der Essig soll die Früchte bedecken. Das Gefäß verschließen und 10 Tage an einem sonnigen Platz aufbewahren. Das Aroma der Früchte löst sich besonders gut, wenn Sie das Glasgefäß täglich schwenken. Den Essig über einem Mulltuch filtern und in eine dunkle Flasche umfüllen. |

Der gefilterte Essig hält ca. 1 Jahr. Er paßt besonders gut zu leichten und feineren Salaten.

## Würz- und Kräuteröle

Füllen Sie ein erstklassiges Olivenöl in eine saubere, trockene Flasche und stecken Sie einige getrocknete Zweige Rosmarin oder Fenchelkraut oder Pfefferschoten hinein. Auch Thymian und Majoran eignen sich. Die Flaschen fest verschließen und kühl und dunkel aufbewahren. Das Öl zieht das Aroma innerhalb von zwei bis drei Wochen heraus. Die würzenden Zutaten entfernen,

damit der Geschmack nicht zu intensiv wird. Die Öle eignen sich für Salate und auch für Fleischgerichte. Würz- und Kräuteröle sollen kühl und dunkel aufbewahrt werden und halten ca. drei bis vier Monate.

## Schwarzes Kompott

500 g Holunderbeeren	waschen und von den Dolden streifen,
300 g Zwetschgen	waschen, entsteinen und vierteln,
300 g Birnen	waschen, vierteln, vom Gehäuse befreien und schneiden.
	Die Früchte mit
300 g Zucker, etwas Wasser	
1 Msp. gem. Nelken	
¼ Teel. Zimt	und
1 Zitrone, halbiert	aufstellen und weich kochen. Die Zitrone entfernen.

Das Kompott heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort fest verschließen. Kühl und dunkel aufbewahrt hält das Kompott über den Winter. Es paßt besonders gut zu warmen Mehlspeisen oder zu Reisbrei.

Variation: Eine Messerspitze Anis mitkochen.

## Marmelade aus Birnen und Ebereschenbeeren

750 g Birnen	waschen, vom Gehäuse befreien, schneiden,
250 g Ebereschenbeeren	waschen, von den Dolden streifen und zerdrücken.
	Die Früchte mit
1 kg Gelierzucker	vermischen und über Nacht durchziehen lassen.
	4 Minuten sprudelnd kochen und heiß in saubere Schraubgläser füllen. Sofort verschließen.

Hinweis: Birnen enthalten keine gelierenden Pektine, deswegen benötigt man zum Kochen von Marmelade Hilfsmittel, wie z.B. Gelierzucker. Ebereschenbeeren haben einen leicht herben Geschmack, der nach dem ersten Frost milder wird. Je nach Vorliebe empfiehlt es sich, diese Marmelade erst spät im Jahr zuzubereiten.