

„Regional essen! Mach mit!“ 2025

Ernährungswoche in der OGS Neukirchen – Das Thema: Gemüse haltbar machen – Martina von der OGS berichtet

Nach der ersten Wachstumsperiode haben wir bereits Kohlrabi, Weißkohl, Gurken, Radieschen, Salate, Melonen, Tomaten, milde Peperoni, gelbe Bete, Kartoffeln, Schnittlauch, Zitronenmelisse und Bohnen geerntet. Die meisten leckeren Gemüse haben wir sofort verzehrt.

Da wir leider nicht immer die Möglichkeit haben alles Gemüse direkt zu verkosten, haben wir die Idee gehabt, das geerntete Gemüse haltbar zu machen, um nicht nur den Kindern, sondern auch der Öffentlichkeit zu zeigen, wie viele Dinge wir bereits gepflanzt, gepflegt und geerntet haben. Dabei greifen wir nicht nur auf altbewährte Rezepte, wie zu „Omas Zeiten“ zurück, sondern probieren auch moderne Rezepturen aus.

Die Präsentation soll im Rahmen eines „**Ackerfestes**“ stattfinden.

Dafür wählen wir Möglichkeiten der Konservierung aus, die zu unseren Gemüsesorten passen. Wir haben uns für folgende Konservierungsmöglichkeiten entschieden:

Trocknen - Sirup kochen - in Essig einlegen – Einfrieren – Einkochen – Fermentieren -

Zum **Trocknen** eignen sich die **milden Peperoni**. Sie werden der Länge nach aufgeschlitzt, die Samen entfernt und in dünne Ringe geschnitten, auf einer flachen Unterlage an der Luft oder bei geringer Wärme im Backofen getrocknet.

Zur Weiterverarbeitung nimmt man grobes Meersalz ohne Zusätze, mischt dieses mit den getrockneten Peperoni-Ringen und füllt das Gemisch in kleine saubere Schraubgläser. Das **Gewürzsalz** kann zum Abschmecken von gekochten Speisen verwendet werden.



Durch sehr **viel Zucker** lassen sich Geschmäcker einfangen. Wir kochen einen **Sirup** mit **Zitronenmelisse**.

Dafür die Melisse frisch ernten / schneiden, waschen, die Blättchen sorgsam abrupfen und 24 Std mit Zucker und Zitronensaft marinieren. In einem Topf Wasser erhitzen, die Blättermischung hineingeben und aufkochen bis ein etwas dicklicher Saft entstanden ist. Den Sirup durch ein sehr feines Sieb filtern, noch heiß in sterilisierte Flaschen füllen.

Der Sirup schmeckt verdünnt mit kaltem Sprudelwasser und Eiswürfeln an heißen Sommertagen erfrischend und belebend.



In **Essig** werden **Gurken** eingelegt. Dazu wäscht man die Gurken, schneidet sie in Scheiben, schichtet sie, um sie schmackhafter zu machen, abwechselnd mit Zwiebelringen, Senfsamen, Pfefferkörnern und Dillblüten in sterilisierte Einmachgläser (mit Schraubdeckel). Der Essigsud besteht aus Weißweinessig mindestens 5% Säuregehalt, Salz ohne Jod o.ä. Zusätzen und Zucker. Den Essigsud erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und kochend heiß in die vollen Schraubgläser füllen. Die Ränder der Gläser abwischen und sofort verschließen. Die **Gurken-Pickles** schmecken nach ca. 1 Woche bereits zur **deftigen Brotzeit**, zu **Gegrilltem** oder auf **Burgern**.

Um große **Zucchini** haltbar zu machen, lohnt es sich die Zucchini **einzufrieren**. Dafür wäscht man die Früchte, schneidet sie in Viertel, entfernt die in der Mitte liegenden Kerngehäuse und raspelt das Fruchtfleisch auf einer groben Reibe. Danach wird das Fruchtfleisch leicht gesalzen. Nach ca. 15 min ist ein großer Anteil des Wassers ausgetreten und dieses wird leicht ausgedrückt. Nun kann das geraspelte Fruchtfleisch in Einfrierbeutel verpackt werden und bis zum Gebrauch im Tiefkühlfach eingefroren werden. Wir backen später damit **Zuccinibrot**.



Tomaten können auf mehrere Arten konserviert und verarbeitet werden. Wir haben uns für das **Einkochen** entschieden. Einmal bereiten wir **Ketchup** zu, und als Variante wählen wir die **Eingelegten Tomaten**.

Für das **Ketchup** werden die Tomaten gewaschen, geschnitten, auf ein Backblech gelegt, mit grobem Meersalz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin, Basilikum und Oregano gewürzt. Im Backofen werden die Tomaten gedünstet. Ist ein Großteil des Wassers, das sich in den Tomaten befindet, verdampft, wird die Masse mit dem Pürierstab püriert, danach durch ein feines Sieb gestrichen, nochmals mit Zucker, Salz und etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Das Ketchup erhitzen und in sterilisierte Flaschen füllen. Die Flaschen in einen Topf stellen, bis zu 2/3 Höhe mit Wasser auffüllen und im Backofen 1 Std bei 120°C einkochen. Die Zeit wird gezählt, wenn das Ketchup in den Flaschen anfängt zu köcheln. Schmeckt zu **Pasta** und **gegrilltem Fleisch und Gemüse**.



Für **Eingelegte Tomaten** nimmt man vorzugsweise kleine (bunte) Cocktail-Tomaten. Diese werden gewaschen, in kochendem Wasser blanchiert, in Eiswasser abgeschreckt und danach kann die Haut abgezogen werden. Nun füllt man vorsichtig die Tomaten abwechselnd, je nach Geschmack, mit Zwiebelringen, Pfefferkörnern, Senfkörnern und Lorbeerblatt in hohe sterilisierte Gläser. Danach kocht man einen Sud aus z.B. 400 ml Wasser, 400 ml weißem Balsamico-Essig, Zucker und Salz und gibt diesen kochend heiß in die Gläser hinein. Nach dem sauberen Verschließen der Gläser müssen auch diese noch im Backofen eingekocht werden. Dabei genauso vorgehen, wie bei dem Ketchup. Diese Tomaten schmecken **auf Salaten, zu Käse, zu Pizza, Pasta und Fladenbrot**.



Durch **Fermentation** entsteht **Kimchi**.

Für diese koreanische Speise haben wir Spitzkohl in Viertel geschnitten, den harten Strunk entfernt und die Spitzkohlblätter in feine, sehr dünne Streifen geschnitten. Zum Kimchi gehören aber auch in dünne Stifte geschnittene Möhren und in Ringe geschnittene Zwiebeln. Alle Zutaten werden gemischt und mit Salz verrührt, danach über Nacht im Kühlschrank ziehen gelassen. Am nächsten Tag werden Knoblauch gepresst, Chiliflocken, Sojasoße und brauner Zucker oder Honig unter die Gemüsemasse gemischt, die mit den Händen gut durchgeknetet wird. Wenn alles gut vermischt ist, wird das Gemüse in sterilisierte Gläser gefüllt, verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt.

Bei dem Fermentieren entsteht Milchsäure und Essigsäure, die das Gemüse sehr lange haltbar machen und deshalb sehr gesund ist.

Es schmeckt zu Gegrilltem, zu **Salaten, als Pizzabelag, zu Nudeln oder Reis**.

Wir freuen uns auf das Herbst- und Wintergemüse. Zu erwarten sind noch Rote Bete, Möhren, Schwarzwurzeln, Bohnenkerne, Auberginen, Feldsalat und Winterspinat.

Ein Fest für Augen, Gaumen und alle Sinne ☺ !!!

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied von neuss agenda e.V.
Mail: regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de
Web: www.ernaehrungsrat-rkn.de