

TINI VOGT

RICHTIG
PLANEN
—
CLEVER
VERWERTEN

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

GEMÜSE GLÜCK

Konsequent selbstversorgen
aus dem eigenen Garten

G|U

INHALT

So fing alles an	5	GUMMISTIEFEL AN!	35
SO KLAPPT DER EINSTIEG IN DIE SELBSTVERSORGUNG	13	Beete anlegen: die verschiedenen Beettypen	36
Was bedeutet das eigentlich: Selbstversorger sein?	14	Extra: Das Wichtigste: guter Boden	40
Wie viel Platz und Zeit muss man einplanen?	17	Für mehr Vielfalt: die Bepflanzung planen	48
Es geht los: ein bisschen Planung vorab	24	Ungenutztes Potenzial entdecken	54
		Die Anbaumengen planen	61
		Die Auswahl von Obst und Gemüse	63
		Extra: Saatgut: kaufen oder aus dem eigenen Garten	68
		Der Dürre begegnen: Regenwasser nutzen	70
		Vorräte anlegen	75
		Extra: Eine Erdmiete anlegen.....	78
		Mit Vorräten umgehen lernen	80
		LIEBLINGSGEMÜSE UND HERZENSOBST	83
		Vielseitige Bohnen	84
		Kugelrunde Erbsen	88
		Kartoffeln müssen sein!	89
		Kohl in allen Varianten	91
		Kürbis: klein bis riesengroß	94
		Mais und Popcorn	100



Unkomplizierter Mangold	101
Knackige Möhren	102
Wärmeliebende Paprika	105
Rote Bete: nicht nur in Rot.....	107
Tomaten-Liebe	111
Unterschätzte Zucchini	114
Zwiebeln sind immer dabei	119
Äpfel im Glück.....	122
Saftige Birnen.....	126
Brombeeren aus der Natur.....	128
Hmm ... Erdbeeren	129
Holunder – Blüten und Beeren	132
Säuerlich frische Johannisbeeren.....	133
Kirschen wie aus Kindertagen.....	135
Zwetschgen zum Schwelgen	137



KONSERVIERUNGSMETHODEN UND FAMILIENREZEPTE	139
Die Ernte verarbeiten	140
Einfrieren	142
Einkochen.....	144
Trocknen und Dörren	155
Fermentieren.....	165
Entsaften	170
Marmelade und Gelee kochen.....	172
Brot und Kuchen	175
Abendessen.....	182
ANHANG	189
Register	189
Bezugsquellen, Bücher, Bildnachweis, Dank.....	191
Impressum	192





SO KLAPPT DER EIN- STIEG IN DIE SELBST- VERSORGUNG

Bei mir hat es sich so angefühlt, als wäre ich ganz unvermittelt zum Selbstversorger geworden. Aber man kann diesen Weg natürlich auch regelrecht planen.



Alte Obstbäume tragen meistens sehr gut – und es sind oft keine „Supermarktsorten“, die mir alle zu süß sind.

man etwas Gemüse, eine seiner Teemischungen oder auch einfach einen Teil seiner Zeit gegen ein paar Äpfel tauschen. Vielleicht sind diese Menschen auch einfach nur froh, wenn man sie von den vielen Äpfeln „befreit“ und sie sich nicht selber zum Aufheben bücken müssen? Ich tausche gerne kleine Zucchini gegen eimerweise Klaräpfel und Aroniabeeren mit einer anderen Freundin. Eine Win-win-Situation für alle von uns.

In einigen Orten gibt es von Obstbäumen gesäumte Straßen, wo man sich für wenig Geld einen ganzen Baum für eine Saison ersteigern kann. Und wenn man mit offenen Augen durch die Natur geht, findet man viele Obstbäume, die man meistens beernten kann, wenn man den Besitzer fragt und einen Teil für die Wildtiere zurücklässt. Ich kann in diesem Zusammenhang auch Internetseiten mit Karten sehr empfehlen, auf denen man schauen kann, wo es in der Umgebung Bäume und Sträucher gibt, von denen man sich bedienen darf (siehe Seiten 191). Wildkräuter wie Brennnesseln, Löwenzahn und Bärlauch, um nur einige zu nennen, sowie Wildobst wie Hagebutten, Holunder und auch Brombeeren

kann man eigentlich immer in der Natur sammeln, wenn man beachtet, dass man nur ein bisschen nimmt und genügend für die Wildtiere und andere Sammler zurücklässt. Bei Brombeeren macht es in meinen Augen z. B. überhaupt keinen Sinn, sich den Platz im eigenen Garten damit zu blockieren, da es sie an fast jeder Ecke in Feld und Flur gibt. Sie sind zwar kleiner und stacheliger als die Kulturbrombeeren, aber in meinen Augen wesentlich aromatischer.

Mieten und pachten

Wenn man nur einen kleinen Garten hat, um sein eigenes Gemüse und Obst anzubauen, sollte man keineswegs verzagen. Vielleicht findet man mit etwas Glück jemanden, der ein ungenutztes Stückchen Land hat, das man pachten kann: entweder gegen Geld oder sogar im Tausch gegen eigene Produkte. Vielleicht hat der Nachbar einen großen Garten und keine Zeit, ihn zu pflegen, so dass er froh ist, wenn man dort Gemüsebeete anlegt. Oder man findet einen Schrebergarten.

Nicht optimal, aber machbar

Dies alles mögen vielleicht keine optimalen Lösungen sein. Ein schönes Haus mit großem Grundstück am Rande des Dorfes, auf dem man sich nach Lust und Laune ausbreiten kann, ist natürlich besser. Trotzdem sollte einen das Fehlen eines geeigneten Rahmens nicht vom Anfangen abhalten. Wenn man immer nur auf die perfekte Gelegenheit wartet, kann man möglicherweise sein ganzes Leben in der Warteschlange stehen.

Und zu guter Letzt kann man auch einfach im Sommer auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern um die Ecke saisonale, regionale Produkte zu kaufen und damit seine eigene Vorratskammer auffüllen. Ich z. B. habe – bevor wir einen Garten hatten – im Sommer kistenweise Tomaten gekauft, um Tomatensauce für das ganze Jahr kochen zu können.

WIE VIEL PLATZ UND ZEIT MUSS MAN EINPLANEN?

Es kommt nicht auf eine möglichst große Quadratmeterzahl an, sondern auf die Erfahrung und darauf, die vorhandene Fläche effektiv zu nutzen.

Am wichtigsten ist in meinen Augen erst einmal, dass man überhaupt anfängt! Und zwar klein. Es macht keinen Sinn, mit einem 1000 m² großen Gartenstück zu starten, es womöglich gleich einmal komplett umzupflügen und blindlings aktiv zu werden, wenn man noch gar keine Erfahrungen sammeln konnte, wie man überhaupt Gemüse anbaut. Zu Beginn weiß man nicht, was auf einen zukommt: Man muss sich erst an die Arbeitsabläufe gewöhnen und viel lernen. Schade wäre, wenn man deshalb nach kurzer Zeit die Lust verlieren und das Projekt Selbstversorgergarten wieder aufgeben würde. Hier sollte man in sich hineinhorchen, gut überlegen und ausprobieren, was man wirklich möchte – und was machbar ist. Trotzdem ist es natürlich schön, solch ein großes Grundstück zu haben. Aber auch auf einem großen Grundstück kann man klein anfangen und den Rest erst einmal als Wiese belassen, um sich dann nach und nach vorzuarbeiten.

Am Anfang sollte man sich genau überlegen, welche Art von Selbstversorgung man anstrebt, und vor allem auch, wie viel Zeit man in der Woche hat, um sich um seinen Garten und im Sommer und Herbst auch um die Verarbeitung der Ernte zu kümmern. Auch sollte man sich überlegen, ob man Tiere halten möchte. Hier kämen für den Einsteiger z. B. Bienen oder Hühner infrage. Aber auch sie brauchen Platz und Zeit. Man sollte sie jedoch unbedingt mit in seine Planung einbeziehen, auch wenn es am Anfang erst nur theoretisch ist. Vielleicht fängt man je nach eigener Priorität auch erst mit den Bienen oder Hühnern an

und mit dem Garten dann im Jahr darauf, damit man sich mit all den neuen Dingen nicht gleich überfordert. Dann hätte man auch erst einmal ein Jahr Zeit, um seinen Garten wirklich kennenzulernen und zu beobachten.

100 QUADRATMETER FÜR DEN ANFANG

Um als totaler Neuling mit dem Gärtnern anzufangen, sind meiner Meinung nach 100 m² Beetfläche erst einmal mehr als ausreichend. Diese Fläche kann man nach Feierabend oder am Wochenende bearbeiten. Und auch wenn die Zahl auf dem Papier klein erscheint, ist es erstaunlich, wie viel man hier ernten kann. Je nach Bedarf kann man auf solch einer kleinen Fläche schon mehr anbauen, als man im Jahr essen kann.



20 Palettenrahmen entsprechen 19,2 m² Beetfläche. Bei intensiver Nutzung bringt das eine stattliche Ernte.



VIELSEITIGE BOHNEN



DAS KANN MAN ALLES AUS BOHNEN MACHEN

- Gemüsepfanne und Auflauf
- Bohnensalat
- Chili
- Nudelpfanne mit Kürbis, Palmkohl und schwarzen Bohnen (siehe Seite 184)

Ich liebe Bohnen in allen Farben und Varianten und bin sehr glücklich, dass ich vor ein paar Jahren auf die Idee gekommen bin, nicht nur grüne bzw. gelbe oder lila Bohnen anzubauen, sondern auch die sogenannten Auskern- oder Trockenbohnen. Das sind letztendlich auch nur grüne Bohnen, wenn auch häufig besondere Sorten, bei denen man die Bohnen so lange an der Pflanze belässt, bis die Körner im Inneren vollständig

ausgereift sind. Diese Bohnen haben, wie alle anderen Hülsenfrüchte auch, den Vorteil, dass sie mehr Eiweiß und Kohlenhydrate haben als die grünen Varianten und somit auch mehr sättigen. Man kann seinem Gemüsegericht mit ihnen also mehr Kalorien hinzufügen – für mich ein entscheidender Vorteil. Besonders wenn man den ganzen Tag an der frischen Luft gearbeitet hat, braucht man abends eine sättigende, aber auch leichte Mahlzeit, und dafür kommen Trockenbohnen wie gerufen.

STANGEN- ODER BUSCHBOHNEN

Die meisten Sorten werden als Stangenbohne angebaut, was sie interessant für uns macht. Der Unterschied zwischen Stangen- und Buschbohnen liegt nämlich nicht nur in der Wuchsform, sondern auch in der Menge der Bohnen, die sie produzieren.

An einer Stangenbohne erscheinen viel mehr Blüten als an einer Buschbohne. Allerdings brauchen sie 2–3 Wochen länger, bis sie anfangen zu tragen, und sie sind oft ein bisschen weniger kältetolerant. Besonders kalte Winde mögen die Stangenbohnen nicht so gerne. Man kann mit ihnen aber wunderbar Pergolen oder Zäune begrünen und so die Ernte in Teile des Gartens ausdehnen, in denen man ansonsten überhaupt nichts anbauen könnte.

Die einzige für mich wichtige Bohne, die es nicht als Stangenbohne gibt, ist die Kidneybohne. Sie wächst nur als Buschbohne. Sie anzubauen finde ich sehr lohnend, wenn man genügend Fläche zur Verfügung hat. Fast alle gekauften Kidneybohnen, egal, ob getrocknet, in der Dose oder



im Glas, kommen aus China. Das ist schon aufgrund des Transportweges für mich nicht zu verantworten. Allerdings kann ich die Menge an Kidneybohnen, die wir gerne über das Jahr verteilt essen würden, gar nicht anbauen. Daher bin ich dazu übergegangen, einen Teil der Kidneybohnen durch die ebenfalls sehr leckeren Borlottibohnen zu ersetzen, die man als Stangenbohne anbauen kann.

Aber auch andere Trockenbohnen sind sehr lecker, so z. B. die Feuerbohnen oder weißen Riesenbohnen. Auch ein paar schwarze mexikanische Bohnen dürfen in meinem Sortiment nicht fehlen. Und dann sind da natürlich auch noch die Dicken Bohnen, die von der Gattung her gar nicht zu den Bohnen zählen. Dennoch dürfen sie in meinem Garten nicht fehlen. Diese Bohnen ziehe ich, wie auch alle anderen Bohnen, in Aussaatpaletten vor.

Ich weiche die Bohnen in Wasser ein und lasse sie anschließend in feuchten Stofflappen vorkeimen.

BOHNENKERNE ZUR SAAT VORBEREITEN

Bohnen werden im Freiland erst nach den Eisheiligen gesät, der Boden muss eine Mindesttemperatur von 12 °C haben. Da ich meine Bohnen generell in Aussaatpaletten vorziehe, kann ich damit schon Anfang Mai beginnen, wenn ich sie bis zu den Eisheiligen im Haus stehen lasse.

Vor dem Aussäen weiche ich die Bohnensamen für 24 Stunden in kaltem Kamillentee ein. Er wirkt als Fungizid, also gegen Pilzkrankungen, und hilft, dass sie schneller keimen. Dann lege ich die eingeweichten Samen in einen feuchten Stofflappen und warte, bis sie anfangen zu keimen. Hier ist es wichtig, dass das Tuch feucht ist, aber nicht zu nass, da sie ansonsten anfangen würden zu faulen. Haben sich die ersten Wurzeln entwickelt, kommen sie schleunigst in eine Aussaatpalette mit Erde. Auf diese Weise legen die Bohnen einen Schnellstart hin, den sie ansonsten – besonders, wenn die Erde im Garten noch nicht ausreichend erwärmt ist – nicht schaffen würden. Man kann mit dieser Aussaatmethode mindestens 1 Woche eher ernten.

Hat sich das erste Blattpaar entwickelt, pflanze ich sie in Horsten oder um Bohnenstangen herum aus. Ab August kann ich die ersten Schoten der Trockenbohnen ernten, wenn sie rascheltrocken sind. Dann kann ich sie auspahlen und auf der warmen Fensterbank noch ein wenig nachtrocknen lassen, bis sie wirklich vollständig trocken sind. In einem nassen Sommer ernte ich die Bohnen jedoch schon, bevor die Schoten vollständig getrocknet sind. Sie würden sonst zu leicht faulen. Ich kann die Bohnen dann entweder auspahlen, blanchieren und einfrieren oder ich lasse die Bohnen vollständig im Warmen nachreifen.

EINFRIEREN

Gemüse zerkleinern, eventuell blanchieren, in Gläser, Gefrierdosen oder -beutel füllen und einfrieren – ruck, zuck ist die Ernte verstaut.

Einfrieren hat viele Vorteile: Die Vitamine bleiben größtenteils erhalten, ich kann die Portionsgrößen frei bestimmen und später häufig sogar Einzelmengen entnehmen. Eingefrorenes Obst oder Gemüse behält seine Farbe. Erdbeermarmelade in Gläsern friere ich z. B. gerne ein, wenn ich sie nicht innerhalb der ersten 3–4 Monate nach dem Kochen esse, da sie bei längerer Lagerung bräunlich wird. In Gläsern kann man problemlos einfrieren, wenn man zwei Dinge beachtet: Bei flüssigen oder breiigen Speisen sollte etwas Luft nach oben gelassen werden, damit sich der Inhalt ausdehnen kann, und die Deckel müssen wirklich fest zugeschraubt sein.

Das Gefriergut kann bei zu langer Lagerung allerdings manchmal an Geschmack einbüßen oder bei der Verwendung von alten oder nicht geeigneten Plastikdosen sogar deren Geschmack annehmen. Generell sollte man das Gefriergut spätestens nach 1 Jahr aufgegessen haben.

Ich friere so gut wie alle Beeren erst einmal ein, bevor ich sie später und dann in größeren Mengen verarbeite. Wenn ich jeden Tag 300 g Brombeeren pflücke, kann ich daraus schlecht Marmelade kochen, sammle ich aber die Brombeeren von ein paar Tagen, bekomme ich schnell 1 kg zusammen.

Für Obst wie Äpfel, Birnen und Zwetschgen verwende ich meist andere Konservierungsmethoden, hier steht das Einkochen (siehe Seite 144) an erster Stelle. Bei Gemüse sieht es anders aus: Ich friere Bohnen, Erbsen, Zucchini, Paprika, Mangold, Mais, Rote-Bete-Stiele und vieles mehr ein. Inzwischen friere ich sortenrein in verschiedenen Portionsgrößen ein. Das ist für uns prakti-

sch. Früher habe ich auch Mischgemüse eingefroren, z. B. blanchierte Bohnen mit Zucchini, Möhren, Paprika und Brokkoliröschen.

Egal, ob solo oder gemischt, das gefrorene Gemüse kann ich schnell und einfach entnehmen und verwerten – meistens sogar noch im gefrorenen Zustand. Ich berücksichtige dabei allerdings, dass das Gefriergut in diesem Fall mehr Wasser enthält und passe die Flüssigkeitsmenge des Rezepts an. Wenn ich jedoch einen Kuchen mit gefrorenen Kirschen belege, wird er mehr durchfeuchten und der Boden nach dem Backen leicht klietschig sein. Möchte ich Apfelmus, Aufstriche oder Tomatensauce einfrieren, muss ich bedenken, dass ich sie einen halben Tag vor dem Gebrauch auftauen muss.

Ich habe drei Gefrierschränke, die im Herbst voll sind und die wir den Winter über leer essen und dann sukzessive abschalten, um Strom zu sparen. Denn ein Gefrierschrank läuft 24 Stunden am Tag, der Stromverbrauch ist nicht zu unterschätzen. Daher greife ich trotz der Einfachheit und Schnelligkeit des Einfrierens auch auf andere Methoden der Haltbarmachung zurück. Außerdem habe ich immer Angst vor einem längeren Stromausfall. Für ein paar Stunden hält ein guter Gefrierschrank ohne Strom die Temperatur ohne Probleme – ein Tag ohne Strom und der Inhalt muss schleunigst verwertet werden. Gefriergut, das einmal aufgetaut ist, sollte man auch nicht wieder einfrieren.

Einige Gemüsesorten müssen vor dem Einfrieren blanchiert werden: Dazu wird das geputzte, geschnittene Gemüse für 2–3 Minuten in kochendes Wasser gegeben und danach mit kaltem



Wasser abgeschreckt. Nach dem gründlichen Abtropfen kann es eingefroren werden. Durchs Blanchieren bleiben die Vitamine und die Farbe besser erhalten, eventuelle Keime werden abgetötet. Es empfiehlt sich für Bohnen, Spinat, Mangold und Kohl. Außerdem ist das Volumen nach dem Blanchieren geringer, was Platz im Gefrierschrank spart.

MEHR ÜBERSICHT IM GEFRIERSCHRANK

Das Beschriften der Gläser oder Gefrierbeutel ist ganz wichtig. Auch wenn ich meine, dass ich ja sehe, was es ist, kann ich im gefrorenen Zustand die einzelnen Zutaten schon mal verwechseln und statt Dicker Bohnen plötzlich Stachelbeeren auftauen. Außerdem ist das Einfrierdatum wichtig. Ebenfalls notiere ich das Gewicht, dann weiß ich fürs Kochen gleich, welche Menge ich in der Hand habe.

Um Plastikmüll zu vermeiden, friere ich statt in Gefrierbeuteln lieber in Gläsern und Dosen ein.

Mindestens einmal im Jahr taue ich meine Gefrierschränke ab, damit sie wieder vernünftig schließen und weniger Energie verbrauchen. Von meiner Mutter habe ich gelernt, dass man das am besten im Winter macht, wenn es draußen gefroren ist, sodass man das Gefriergut während des Abtauens auf der Terrasse lagern kann. Da ich aber von meinen drei Gefrierschränken immer zwei abschalte, wenn sie leer sind, erledige ich das Abtauen einfach dann. Der dritte wird abgetaut, wenn ich einen anderen wieder anschalten muss, sodass ich das Gefriergut umpacken kann.

ZUCCHINI EINFRIEREN

Wenn es ums Einfrieren von Zucchini geht, scheiden sich die Geister. Viele sagen, dass das nicht geht, weil die Zucchini weich und schwammig werden und Wasser ziehen. Das stimmt auch und trotzdem friere ich jedes Jahr Massen an Zucchini ein. Wichtig ist, dass man nur kleine, zarte Zucchini nimmt und wenn nötig die schwammige Mitte herausschneidet. Ich schneide junge Zucchini mit am besten nur 4 cm Durchmesser in 1 cm dicke Scheiben und halbiere sie zweimal. Größere Zucchinischeiben werden gewürfelt und die Mitten gleich frisch verbraucht. Die Würfel fülle ich in Gläser und friere sie ohne weitere Zugaben ein. Für uns haben sich Größen von Marmeladen- bis Senfgläsern bewährt.

Die eingefrorenen Zucchini verwende ich angetaut, also nicht komplett aufgetaut für Pizza, Chilis und Gemüsepfannen. Hat man einmal zu viele weiche Mitten von den Zucchini und kann sie nicht alle frisch verbrauchen, friere ich auch sie ein und strecke damit im Winter das Kartoffelpüree oder Suppen, die püriert werden. Da fallen sie kaum auf und sind gut verwertet.



Zeit: 2 Std. backen + 30 Min. einkochen

Zutatenliste

- Tomaten

- evtl. verschiedenes Gemüse wie Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika

- evtl. Knoblauch

- frische Kräuter

- Olivenöl

- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten vierteln, das Gemüse in Stücke schneiden und, auf Wunsch auch mit Knoblauchzehen und Kräutern, in eine große Auflaufschale oder in einen Bräter geben.
2. Mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 1 TL Salz pro 1 kg Gemüse darübergeben.
3. Alles für 2 Std. bei 120 °C (Umluft) auf mittlerer Schiene garen. Durch die lange Backzeit und relativ geringe Temperatur entwickeln sich die Röstaromen besonders gut.
4. Nach Ende der Garzeit kann man die Schalen der Tomaten mit einer Gurkenzange abziehen (es sei denn, ich verwende meinen Hochleistungsmixer; dann kann ich die Schalen an den Tomaten lassen, da sie bis zur Unkenntlichkeit zerklei-

nert werden). Ich trockne die Schalen für Tomatensalz (siehe Seite 163). Hat sich zu viel Flüssigkeit gebildet, verwende ich diese nicht komplett, da die Sauce sonst zu dünn wird. Besonders in nassen Sommern tritt aus dem Gemüse viel Flüssigkeit aus. In diesem Fall die Gemüseflüssigkeit abgießen. Man kann sie gut als Suppengrundlage oder zum Reiskochen verwenden, dafür extra in Gläsern einkochen.

5. Den Rest des Gemüses fein pürieren und die fertige Sauce noch heiß in sterilisierte Gläser füllen. Im Wasserbad bei 90 °C für 30 Min. einkochen.

TIPP: Man könnte die Sauce natürlich noch mit anderen Gewürzen verfeinern. Ich ziehe es aber vor, sie relativ ungewürzt einzukochen, damit ich bei der späteren Verwendung flexibler bin. In kalten Sommern kann es sinnvoll sein, etwas Zucker oder Honig hinzuzufügen, um den Geschmack abzurunden und die Säure zu mildern. Aber auch dies mache ich erst bei der Verwendung in meinen Gerichten.

TOMATENSAUCE

Eine reine Tomatensauce bereite ich genauso zu wie die Tomaten-Gemüsesauce, nur füge ich kein weiteres Gemüse hinzu. Wenn ich nur mal eine kleine Menge an Tomaten habe, koche ich sie einfach im Topf auf dem Herd und nicht im Bräter im Backofen.

Zeit: 30 Min. kochen + 30 Min. einkochen

ZUBEREITUNG


1. Tomaten vierteln, mit 1 TL Salz pro 1 kg Tomaten in einen Topf geben. Wichtig ist, dass man den Topf groß genug wählt, da es beim Kochen schon mal blubbert und spritzt.
2. Tomaten unter Rühren aufkochen, bis sich so viel Saft gebildet hat, dass sie nicht anbrennen.

3. Dann die Temperatur etwas herunterschalten und die Sauce mindestens 30 Min. köcheln lassen. Je länger sie köchelt, desto besser wird der Geschmack und desto gesünder wird sie, da das in Tomaten enthaltene Lycopin erst beim Kochen freigegeben wird.

4. Ist die Sauce fertig, entweder mit einer Gurkenzange die Schalenstückchen heraussammeln (um sie später zu Tomatensalz, siehe Seite 163, zu verarbeiten). Hat man nur einen Pürierstab, lohnt sich diese Arbeit. Alternativ die Sauce in einem Hochleistungsmixer pürieren, der die Schalenstückchen mit zerkleinert.

5. In sterilisierte Flaschen füllen, verschließen und bei 90 °C 30 Min. einkochen.

ZUCCHINI-RELISH

 für ca. 12 Gläser à 250 ml Inhalt

Zeit: 15 Min. zubereiten + 8 Std. ziehen lassen
+ 15 Min. kochen + 20 Min. einkochen

Zutatenliste für die Zucchini:

- 1,5 kg Zucchini
- 250–350 g Zwiebeln
- 2 EL Salz

Für den Sud:

- 480 g Honig oder 450 g Zucker
- 180 ml Essig, 5 % Säure
- 80 ml Essigessenz, 25 % Säure
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2–3 EL mildes Currypulver
- evtl. 1 EL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln klein würfeln.
2. Zucchini und Zwiebeln mit Salz in einer großen Schüssel vermischen, das Ganze abgedeckt

über Nacht kalt stellen, damit sich Saft bildet.

3. Am nächsten Tag Honig und Essige in einem großen Topf vermischen (ich verwende meinen 8-Liter-Dampftopf) und unter Rühren etwas erwärmen.

4. Die Zucchini-Zwiebel-Mischung samt entstandener Flüssigkeit vom Vortag dazugeben. Ich verschließe den Dampftopf, bringe die Mischung zum Kochen und lasse das Ventil einmal hochkommen. Dann nehme ich den Topf von der Herdplatte und lasse ihn langsam abdampfen. Wer keinen Dampftopf verwendet, kocht das Gemüse so lange in einem Kochtopf, bis es gerade noch bissfest ist. Dabei den Deckel auflegen, damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampft.

5. Mit den Gewürzen abschmecken und noch heiß in kleine, sterilisierte Gläser füllen, verschließen und für 20 Min. bei 90 °C einkochen.





GEMÜSE KAUFEN WAR GESTERN!

Immer mehr Menschen streben ein **selbstbestimmtes und nachhaltiges Leben** an und wollen sich umfassend mit **Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten** versorgen. Die erfahrene Selbstversorgerin, Tini Vogt, zeigt, wie der **Start in ein autarkes Leben Schritt für Schritt** gelingen kann. **Gute Planung** ist dabei das A und O – angefangen bei Anbauflächen, Lagermöglichkeiten sowie hilfreichen Gartengeräten und Küchenausstattung bis hin zur konkreten Bepflanzung der Beete mit **Lieblingsgemüse und Herzensobst**.

Die Autorin gibt in diesem Buch ihren langjährigen Erfahrungsschatz zu **Anbaupraxis, Lagerung und Verwertung der Ernte** weiter. Zudem verrät sie ihre besten **Rezepte zum Haltbarmachen** – für eine abwechslungsreiche Ernährung aus einer prall gefüllten Vorratskammer.

