

FrISChe Gartenkräuter und Gemüse einsalzen

Seit Urzeiten haben sich Menschen Möglichkeiten ausgedacht, wie sie ihre Nahrungsmittel vor dem Verderb schützen können. Schon die Römer legten Gemüse in Salz ein. Salzfish war und ist von Japan bis Nordeuropa verbreitet. Denn Salz hat eine konservierende Wirkung durch Entzug der Feuchtigkeit. Deshalb macht es auch Kräuter und Gemüse für ein paar Monate haltbar.

Diese alte und bewährte Konservierungsart ging jedoch in den vergangenen Jahren durch das Tiefkühlen weitgehend verloren. Dabei können die eigenen Gartenkräuter auf diese Weise bestens für die Verwendung übers ganze Jahr haltbar gemacht werden. Und: der Tiefkühler riecht bestimmt nicht nach Schnittlauch oder Maggikraut.

Schichtweise die Gläser füllen

FrISChe Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Liebstöckel

(Maggikraut) einzeln oder gemischt eignen sich sehr gut für diese Konservierungsmethode. Die Kräuter werden fein geschnitten und mit gleicher Menge Salz oder Meersalz gemischt. Lagenweise in kleine, saubere Gläser füllen. Unbedingt Gläser mit Kunststoffverschluss verwenden, da Metalldeckel durch die Lagerzeit zu rosten beginnen. Die Salzkräuter eignen sich sehr gut zum Würzen von Suppen, Kartoffelsalat und Salatsaucen.

Gemüse fein schneiden oder pürieren

Eine weitere Würzmischung ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe usw. sind Gemüsegewürzen. Dazu werden verschiedene Gemüse wie Tomaten, Kohl, Lauch, Karotten, Sellerie, aber auch Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel gewaschen, fein geschnitten oder püriert. Pro Kilogramm Gemüse werden 200 bis 400 g Salz beigefügt. Gemüsegewürze in saubere, kleine Ein-

machgläser mit Kunststoffdeckel füllen.

Diese Mischungen eignen sich bestens zum Würzen von Suppen, Saucen, Reisgerichten usw. Der Salzgehalt dieser Konserven ist so gross, dass diese nur als Gewürz verwendet werden können.

Frieda Steffem

Soeben ist die vierte, komplett überarbeitete Auflage des Nachschlagewerks «selbstgemacht-eingemacht-feingemacht, Verar-

beitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» erschienen. Es wurde ergänzt um das Kapitel «Genuss aus der Natur - Verarbeitung von Wildobst und Kastanien». Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken, die einzelnen Kapitel können aber auch einzeln als Broschüre bezogen werden. Broschüre «Konservieren mit Essig, Öl, Salz, Zucker und Alkohol, 26 S. Fr. 12.-. Bestellungen unter www.agridea.ch oder Tel. 052 354 97 17

