Wittenmen,



Liebe Leserinnen und Leser,

ein unglaublich sonniger, heißer und trockener Sommer und ein ungewöhnlich freundlicher Herbst liegen hinter uns. Wünschen wir uns, dass die Natur in der winterlichen Erholungsphase wieder genug Feuchtigkeit aufnehmen kann. Denn ohne Wasser gibt es auch kein Wachstum.

Ist es nicht wunderbar, den Wechsel der Jahreszeiten und die Kraft der Natur zu erleben? Ist es nicht herrlich, dass uns der Winter eigentlich eine Ruhepause schenkt? Aber nützen wir sie auch sinnvoll? Der Winter mit seinen langen dunklen Tagen bietet uns so viel Zeit für Schönes. Wir müssen sie nur nützen. Gönnen Sie sich beispielsweise einen köstlichen selbst gemachten Glühwein. Mein Ländle-Weinspezialistin Natalie Lumpp hat einige feine Rezepte für Sie vorbereitet. Für unser diesjähriges Booklet hat Mein Ländle-Koch Johannes Guggenberger ein raffiniertes Weihnachtsmenü ausgewählt. Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit. Allen, denen das nicht reicht, empfehlen wir unser neues Buch "Backen im Ländle", das Sie auf unserer Website bestellen oder in jeder Buchhandlung beziehen können.

Wintergemüse ist vielfach verkannt. Wir haben einmal unsere kraftvollen, im Ländle gedeihenden Wurzel-, Zwiebelund Kohlgemüse näher betrachtet. Wir zeigen, wie man diese Kraftspender am besten einlagert und verraten Ihnen ein herrliches Rezept für eine Gemüsebrühe-Basis – frei von chemischen Zusätzen und einfach unverzichtbar. Bei uns im Haus gibt es nichts anderes mehr.

Sie sehen, Mein Ländle bietet Genuss pur. Zum Genießen gehören aber auch Musik und bildende Kunst. Deshalb haben wir einen Orgelbauer, einen Handzuginstrumentenmacher, eine Vergolderin und einen Künstlerfarbenhersteller besucht. Künstlerinnen, die mit Springerlesmodeln oder Stempeln arbeiten, sind wir ebenfalls auf die Spur gekommen.

Zusammen mit dem ganzen Mein
Ländle-Team wünsche ich Ihnen von
Herzen eine froh machende, friedliche
und entspannende Vorweihnachtszeit.
Was immer in der Welt auch geschieht
und wie viele Despoten auch regieren –
wir haben jeden Tag die Chance, in
unserem kleinen Bereich, in der Familie,
in der Nachbarschaft oder in der Firma
friedlich und liebevoll miteinander umzugehen. Jede Revolution geht von einem
kleinen Keim aus – auch eine friedliche,
liebevolle. In diesem Sinne: frohes Fest.

Ihr

Wulf Wager



Ausgabe 6/18

SammlerLändle
Die Springerlesan

der Inge Eberle

KünstlerLändle	
Ein goldenes Handwerk	16
Die Stempelkunst der Tinee Häcker	78
Die Farbmühle in Aichstetten	86

ThemenLändle: Wintergemüse

Winterreise durchs Gemüsebeet	22
Rezept Basis für Gemüsebrühe	30

SchafferLändle

Sigmar Gothe und die Akkordeons	32
König des Orgelbaus	36
Der Messermeister vom Albtrauf	82

WeinLändle

Glühweine aus dem Ländle	
Glühweinrezepte	

WeihnachtsMarktplatz

Advent im Landle	46
DekoLändle	
Herzerwärmende Deko	

BastlerLändle

in kühlen Tönen

ngelsgeflüster	 52	

KräuterLändle

Die Weißtanne 54	+
Rezepte mit Weißtanne 56)
Die Weide 58	3
Rezepte mit Weide 60	J
Genießerl ändle	

Schwabische Mehlsack	62

AgrarLändle

		. —	
1)10	Landmetzgere	ı Lailancchmid	
DIE	Lanumetzuere	i i aitelistiiiiu	

WirtshausLändle

tu Besuch im Cale Subes Lochte	/ U	
nfoLändle		
Blijtenkorn-Produkte hei Rewe	91	

WanderLändle

Rund um Bad Waldsee	92	

HistorienLändle

, ,	D 11 : 1 11 17	
64	Der Heidelberger Karzer	

Immer dabei

Editorial	3
In dieser Ausgabe	9
DenkerLändle	10
IlluztrationsLändle	76
Großmutters ErfahrungsSchatz	90
Sell und Jenes	104
Marktplatz	106
BücherLändle	108
Äffle & Pferdle	109
Termine	110
Impressum, Vorschau	114





Birgit Dirschka (6), Alexander Linke (2), Jörg Bats

Winterreise durchs ACMUSEUSE Vom Segen der Vorratskammer

Klassische Wintergemüse und eingemachte Vorräte gehörten früher fest zum Winterspeiseplan. Auch heute begleiten sie uns schmackhaft durch die kalte Jahreszeit, denn Großmutters Hausrezepte und Küche sind wieder gefragt. **Mein Ländle**-Autorin Birgit Dirschka hält ein Plädoyer für eine kostbare Tradition.

lassische Bauerngärten gibt es nur noch wenige, und was unsere Großeltern noch eingelagert und eingemacht haben, finden wir heute rund ums Jahr frisch in jedem Supermarkt. Alles können wir haben, auch die Erdbeeren im Winter. Lohnt da noch eine eigene Vorratshaltung? Lange schien es, dass sich Großmutters Schatzkästchen langsam für immer schließt. Umso erfreulicher, dass sich seit einigen Jahren eine Trendwende abzeichnet und wieder mehr

Menschen den Wert dieser bewährten, urigen Kunst entdecken. Ich selbst habe viel Freude daran, und dabei haben sich prima Rezepte ergeben, die in der kalten Jahreszeit Körper und Seele wärmen.

Wichtige Bestandteile dieser Kunst sind der Anbau und die Lagerung von Wintergemüse. Dazu gehören zum Beispiel Steckrüben, Topinambur, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken und Petersilienwurzel. Sie beinhalten essenzielle Pflanzenstoffe wie Vitamine, Mineralien, Entzündungshemmer, Ballaststoffe und viele andere wertvolle Dinge, die das körpereigene Immunsystem über den Winter am Laufen halten. Weitere klassische Wintergemüse sind Feldsalat, Kürbis und Lauch. Entdecken Sie mit unseren Rezepten, wie leicht es ist, die Kraft der Wurzeln in die tägliche Ernährung zu integrieren. Ob in Suppe, Gemüse, Salat oder als Würzmittel.

Drei Klassiker

Die bekanntesten Wintergemüse

Rote Bete – rundum richtig gut

Die Beta vulgaris aus der Familie der Gänsefußgewächse ist eng verwandt mit der Zuckerrübe und dem Mangold. Im antiken Griechenland waren bereits weiße und rote Rüben bekannt. Auch in mittelalterlichen Schriften wird der Anbau von "Beta" erwähnt, und spätestens ab dem 16. Jahrhundert ist die Kultur von Roter Bete durch Abbildungen eindeutig belegt. Sie wurde als Nahrung und Viehfutter genutzt. Die Rote Bete hat einen arteigenen erdigen, schwach süßlichen Geschmack. Ihre rote Farbe geht auf den Stoff Betanin zurück. Fruchtfleisch und Pflanzensaft enthalten eine einzigartige Kombination von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Rote Bete liefert die Vitamine A,

C. B sowie Folsäure und Mineralstoffe. darunter Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Eisen. Außerdem enthält sie organische Säuren, Farbstoffe und Kohlenhydrate. Sie fördert die Durchblutung, führt zu mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität, treibt den Fettstoffwechsel an und hilft beim Abnehmen; sie begünstigt die Regeneration und hilft. Verletzungen zu heilen. Regelmäßiger Verzehr kann auch bei Diabetes, Alzheimer, Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und bei Adipositas helfen. Es empfiehlt sich, die Rote Bete roh zu verzehren, zubereitet als Salat oder eingenommen als Frischpflanzensaft, idealerweise pro Tag 1-2 Tassen.



Rüben wie aus dem Bilderbuch: Rote Bete

Die Zwiebel – sie zwickt und zaubert

"Hat sieben Häute, beißt alle Leute", sagt ein altes Sprichwort über die Zwiebel. Dabei bringt sie so viel Gutes mit. Im alten Rom benutzte man in hoffnungslosen Fällen die Redewendung bulbus nihil profuerit, was übersetzt heißt: "Dem hilft nicht einmal eine Zwiebel." Das zeigt, wie viel man ihr zutraute. Auch im alten Ägypten hielt man die Menschen mit Brot und Zwiebeln gesund, und eine alte mitteleuropäische Volksweisheit besagt, dass Zwiebelschalen Regenwürmer anziehen, weshalb



man sie gerne auf den Kompost gab. Außerdem versuchte man, möglichst große Zwiebeln zu ziehen, indem man sie am 21. März, zu Benedikt, in die Erde steckte. Die zugehörige Bauernregel lautete: "Sankt Benedikt macht Zwiebeln dick."

Die medizinische Wirkung der Zwiebel ist vielfältig: Sie hemmt das Wachstum von Bakterien, reinigt Magen und Darm, beruhigt die Gesichtsnerven, hemmt Entzündungen im Rachenraum und regt die Verdauung an. Sie senkt und reguliert den Blutdruck und stärkt auch noch den Haarwuchs. Kann man sich mehr von einem Gewächs wünschen, das sich obendrein auch noch wunderbar lagern lässt?



Für eine Wundheilpaste pürierte Zwiebeln, Rotweinessig und Honig im selben Verhältnis zu einer Paste verrühren. Bei Warzen, Schwielen, Stichen oder Entzündungen mit Wickel auflegen.





"Kraftspeise der Jugend" nach Paracelsus

Kohl und Kraut - pure Pflanzen-Power

Es hat eine heilsame und entschlackende Wirkung, die seit Jahrhunderten von China bis Europa bekannt und unbestritten ist: für Schlankheitskuren, um Körperfett abzubauen und um den Stoffwechsel anzuregen. Die Chinesen konservierten Kraut schon vor 6000 Jahren durch Milchsäuregärung. Sauerkraut nennt man den Kaminfeger für Magen und Darm. So ist in einem alten Medizinbuch zu lesen, und auch der naturheilkundige Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) hat vielen seiner Patienten mit Magen- und Darmbeschwerden Rezepte mit Kohl empfohlen. Es heißt nicht umsonst: "Die fleißigen Krautesser werden am ältesten.

Das Grundrezept lautet: "Auf 5 kg fein gehobeltes Kraut 100 g Salz, in einem Steinguttopf im kühlen Keller lagern." Auch der Arzt Paracelsus (um 1493–1541) hatte ein prima Krautrezept, das er "die Kraftspeise der Jugend" nannte. Sein Rezept lässt sich erweitern und wird, mit Wildkräutern angereichert, zu einem gesunden Trunk: Man nehme jeweils zu gleichen Mengen Zwiebeln, Kraut, Karotten, Spinat, Brennnesseln und/oder Giersch und gebe noch etwas Knoblauch hinzu. Im Mixer zerkleinern, in ein Glas abfüllen und dunkel und kühl aufbewahren. Jeden Abend vor dem Schlafengehen einen halben Teelöffel mit heißem Wasser aufgießen und trinken. Wohl bekomm's!



Mischung für einen gesunden Abendtrunk

Kohl besitzt eine abführende Wirkung und hilft bei Frauenleid.

Hippokrates, griechischer Arzt (um 460-370 v. Chr.)



Der Winter im Gemüsegarten Gartenarbeit von Oktober bis Februar "Vor Ursula (21. 10.) muss das Kraut herein,

sonst schneien Simon und Juda (28. 10.) drein."

- Wurzeln und Gemüse ernten und zur Einlagerung herrichten: Rote und Gelbe Rübe, Sellerie, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl • restliche Gemüse mit Vlies vor ersten Frösten
- schützen, Zwiebeln und Knollen für Frühjahrsblüher in den Boden bringen • einjährige Beete abräumen, grobe Schollen
- graben und Boden vor dem Aufbringen von Bodenbedeckung auflockern

November

"Blüh'n im November die Bäume aufs Neu, währet der Winter bis zum Mai."

Gemüsebeete abräumen, Pflanzen über den Winter mit Fichtenreisig abdecken

- "Regnet's am Sankt Nikolaus (6. 12.), wird der Winter streng und graus.'
- Rosenkohl, Grünkohl, Porree, Pastinake, Feldsalat ernten
- Erfahrungen aufschreiben und Ideen fürs kommende Jahr festhalten

- muss vor Kälte knacken, wenn die Ernte gut soll sacken."
- bei starkem Frost, wenn die Schneedecke fehlt, Schutz der Pflanzen verstärken, zum Beispiel mit trockenem Laub oder Torf anhäufeln
- zum letzten Mal in diesem Winter Rosenkohl, Spinat (winterfeste Sorten), Pastinake, Feldsalat, Grünkohl, Porree

"Welken die Schneeglöckchen früh, folgt ein kurzer Sommer."

Gemüseplan erstellen, Frühbeete mit Fenster und Strohmatten abdecken, am Küchenfenster im Topf Gartenkresse oder Kerbel ziehen, Mist- oder Frühbeet herrichten, Aussaat von Rettich, Kresse, Schnittsalat, Spinat

Ein ruhiger Blick, eine stille Konsequenz, in jeder Jahreszeit, in jeder Stunde das ganz Gehörige zu tun, wird vielleicht von niemand mehr als vom Gärtner erwartet.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Wurzelwerk und Winterkraft

So lagern Sie Wintergemüse und Salate richtig

Für die Lagerung von Salaten und Wurzelgemüse eignen sich Erdmieten im Garten. Aber auch im Keller gibt es Möglichkeiten: Chicorée lässt sich in mit Erde gefüllten Eimern oder in Trester lagern. Wurzelgemüse und Lauch hält sich in trockenem Nusslaub, Sand oder Sägemehl; alle drei schützen vor Austrocknung. Auch Kohl, Endivien und Tomaten halten sich gut im Keller, außerdem natürlich Kürbisse. Sogar bei Zimmertemperatur bleiben Kürbisse mehrere Monate in einem guten Zustand. Aber achten Sie auf Druckstellen. Tomaten, Gurken und Zucchini halten sich ebenfalls so, jedoch deutlich kürzer. Zwiebeln hängt man am besten trocken auf.

Vorsicht bei Kartoffeln und Äpfeln. Erstens muss man beide immer im Auge behalten und faulende sofort aussortieren. Zweitens dürfen nicht beide im selben Raum lagern. Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess, das heißt, in der Nähe Gelagertes reift aus. Das kann als Nachreifung erwünscht sein, die Nachbarn welken und schrumpeln aber auch schneller, und Kartoffeln können sogar vorzeitig austreiben.





Kartoffeln lagern gut im dunklen, kühlen Keller.

Länger lecker

Das kleine Einmaleins der Haltbarmachung

Die meisten Lebensmittel verderben rasch, wenn sie nicht konserviert werden. Bakterien und Pilze beginnen mit ihrer Arbeit, zersetzen das organische Material und machen schließlich Humus daraus - das Prinzip eines Komposthaufens. Damit wir Lebensmittel nährstoffschonend einlagern können, gilt es, diesen Prozess aufzuhalten. Aber was bedeutet eigentlich Haltbarmachen und Lagern von Lebensmitteln?

Einmachen heißt, dass das Essen auch noch nach Monaten oder gar Jahren genießbar ist und uns gut ernährt, und zwar ganz ohne chemische Konservierungsstoffe. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Methoden, die sich danach richten, was man haltbar machen möchte. Man kann etwa zu Essig, Öl, Zucker oder Salz greifen. Aber auch Trocknen, Entsaften, Dörren, Marinieren und Vergären sind gut geeignet.

Es lohnt sich, Zusatzstoffe zu vermeiden, da sie sich oft negativ auf die Bekömmlichkeit auswirken. In Zeiten zunehmender Lebensmittelunverträglichkeiten ist das ein ernst zu nehmendes Argument für das Selbsteinmachen. Wer einmacht oder einkocht, weiß genau, was drinsteckt und was nicht. Jeder bestimmt selbst, was er verarbeitet - regionale und saisonale Bio-Ware zum Beispiel. Wichtig ist, ein Milieu zu schaffen, in dem Mikroorganismen nicht überleben oder sich nicht vermehren können, wie durch Hitze (einkochen), Kälte (einfrieren), durch Sauerstoffentzug (vakuumieren), hohe Salz- oder Zuckerkonzentration (einsalzen, kandieren, zuckern) oder hohen Säuregehalt (einlegen). Je nach gewählter Konservierungsmethode können Lebensmittel plastikfrei und – wenn sie nicht gekühlt werden müssen - energiesparend gelagert werden. Einmachen ist so eine sehr nachhaltige Art der Vorratshaltung.

...... Kompaktüberblick Lagerung von Wintergemüse

Endivie, Feldsalat – im Gemüsebeet lassen, aber vor Frost schützen (Vlies) Gartenkresse, Kopfsalat, Winterspinat und Portulak – spät ernten und

Kartoffel – dunkel und frostfrei aufbewahren frisch verzehren Kohlrübe – im Keller oder in der Erdmiete lagern

Kürbis - frostfrei aufbewahren Meerrettich und Möhre – in Sand einschlagen

Pastinake – im Beet lassen Porree – im Beet lassen, mit Vlies schützen Rosenkohl – am Strunk aufhängen oder Röschen einfrieren Rote Rübe, Schwarzwurzel, Sellerie – in Erdmiete oder Keller lagern

Topinambur – in Sand einschlagen

Weißkohl, Wirsing – in Erdmiete oder im Keller frostfrei aufbewahren Zwiebel – trocknen (zum Beispiel an der Wäscheleine) und luftig lagern



Fein geschnitten: zukünftiges Sauerkraut

Bewährte Methoden

Dörren & trocknen

Eine der ältesten und einfachsten Konservierungsmethoden ist der Entzug von Wasser. So lassen sich Kräuter. Gemüse und Früchte, aber auch Kerne, Nüsse, Fleisch und sogar Fisch haltbar machen. So einfach der Prozess ist, man benötigt dazu einen ausreichenden Raum, der nicht nur warm (idealerweise sonnig), sondern auch gut gelüftet sein muss; außerdem nimmt es einige Zeit in Anspruch. Trocknen kann man zum Beispiel auf dem Dachboden oder auf einem Kachelofen, in heißen Sommern genügt ein sonniger Balkon. Im Handel gibt es inzwischen auch Dörrapparate, in denen sich mühelos Apfelscheiben oder Pflaumen dörren lassen.

Die fertig getrockneten Früchte, Gemüse oder Kräuter lassen sich gut in Vorratsdosen oder in Schraubgläsern aufbewahren. Dunkel und trocken gelagert, sind sie sogar nach mehreren Jahren noch lecker und gesund.

Milchsäuregärung

Die Milchsäuregärung ist genial einfach. Gemüse lässt sich monatelang aufbewahren, und zwar vitaminerhaltend beziehungsweise sogar vitaminanreichernd. Noch nicht einmal Hitze oder Kälte sind dafür notwendig. Wenn man einen Nachteil nennen will, dann den, dass diesen speziellen Geschmack nicht jeder mag. Aber der Umstand, dass sogar Vitamin C erhalten bleibt (neben A- und B-Vitaminen), entschädigt dafür. Besonders geeignet für diese Methode sind Radieschen, Zwiebeln, Mais und Gurken, Möhren, Blattgemüse, Bohnen und Kohl.



Fehlt ein luftiger Dachboden, so hilft der Dörrapparat beim Trocknen.

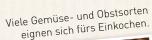




Erhitzen & einkochen

Diese Konservierungsmethode kennt wohl jeder, der beim Marmeladekochen in Omas Kochtopf gespickelt hat. Einkochen eignet sich für frisches Obst und Gemüse. Auch dieser Vorgang ist denkbar einfach: Bei einer Temperatur zwischen 60 und 90 Grad sterben zunächst nur bestimmte Bakterien ab, viele Nährstoffe und Vitamine bleiben jedoch erhalten. In der Fachsprache der Lebensmittelindustrie nennt sich das "pasteurisieren", allerdings ist die Haltbarkeit sehr begrenzt.

Beim Erhitzen auf über 100 Grad über längere Dauer hingegen werden sämtliche Mikroorganismen abgetötet, die Lebensmittel zersetzen können. Der Nachteil besteht darin, dass wertvolle Nährstoffe und Vitamine verloren gehen. Vitamin C zum Beispiel übersteht solche Temperaturen nicht. Dafür bleiben diese Lebensmittel sehr lange haltbar. Wichtig ist, dass man die Temperatur- und Zeitangaben genau beachtet.







Der Klassiker der Einlegekunst: saure Gurken

Einlegen

Beim Einlegen werden Lebensmittel in Flüssigkeit konserviert – in der Regel in Essig, Öl oder Alkohol, was bei den meisten Früchten, Kräutern und Gemüsearten funktioniert.

Festes Gemüse eignet sich besonders gut, um es in Essig einzulegen. Das wohl bekannteste Beispiel dürften die sauren Gurken sein. Aber auch mit Bohnen, Karotten, Blumenkohl, Zwiebeln, Paprika, Rote Bete und Kürbis kann man ähnlich verfahren.

Diese Konservierung ähnelt der Milchsäuregärung, allerdings ohne deren vitaminanreichernden Effekt. Manche Gemüsesorten muss man zuvor entwässern (mit Salz) oder blanchieren. Ansonsten ist die Methode denkbar einfach: Gemüse und Essig, fertig. Apfelessig als Basis ergibt einen milden, süßlichen Geschmack. Üblicherweise halten sich so eingelegte Vorräte bei dunkler, kühler Lagerung einige Monate.

Ebenso simpel und schnell funktioniert das Einlegen in Öl. Die Methode hat zudem den Vorteil, dass sie den

Geschmack nicht verfälscht, was bei Salzwasser oder Essig der Fall ist. Wichtig ist, dass das Einlegegut komplett mit Öl bedeckt ist und sich keine Luftblasen bilden. Um das zu verhindern, kann man das Einmachglas in Lagen füllen und immer wieder Öl nachgießen. Besonders gut eignet sich die Methode für mediterranes Gemüse wie Auberginen, Paprika und Artischocken, aber ebenso für Pilze, Schafs- oder Frischkäse. Anschließend auch diese Vorräte kühl und dunkel lagern. Einmal angebrochen, sollte man das Glas aber in den Kühlschrank stellen und zügig aufbrauchen. Tipp: Es lohnt sich, gutes Öl zu verwenden, auch wenn das etwas teurer ist.

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, Kräuter oder Obst mit Alkohol zu konservieren, zum Beispiel mit Wein oder Schnaps. Das Ergebnis kann getrunken werden oder als Ergänzung zu Süßspeisen dienen. Auch für Heilpflanzen ist Alkohol ein guter Konservierungsstoff, etwa zur Herstellung von Tinkturen. Allerdings ist die Anwendung begrenzt. Ihr Vorteil besteht in der langen Haltbarkeit.



Zwetschgen lassen sich nicht nur mit Zucker konservieren, sie eignen sich auch für pikante Rezepturen.

Einsalzen

Einfacher geht's nun wirklich nicht:
Lebensmittel und Salz entweder abwechselnd Schicht für Schicht in ein Gefäß geben oder mit Salzlake übergießen, dabei vollständig bedecken. 100 Gramm Salz gibt man in dem Fall auf einen Liter Wasser – fertig. Die Methode hat nur einen Nachteil: Vor dem Verzehr muss man die Lebensmittel wieder entsalzen. Dafür ist die Haltbarkeit auf lange Zeit gesichert. Besonders gut eignen sich dafür Bohnen, Butter, Fisch, Fleisch und Wurzelgemüse.

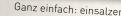
Süss-sauer einlegen

Süß-saure Chutneys erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da sie Abwechslung in den Speiseplan bringen und aus vielem hergestellt werden können. Sie bestehen aus eingekochten Mischungen, häufig aus Obst, oft aber auch aus Gemüse als Grundlage, teilweise mit Zucker und Essig zubereitet. Sie schmecken zu Käse, zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten.

Zuckern

Zucker ist ein sehr bequemer und günstiger Konservierungsstoff. Die Lebensmittel werden zusammen mit Zucker schonend erhitzt. Dabei variiert der Anteil an Zucker, er kann bis zu 50 Prozent betragen. Flüssigkeiten können durch Zucker eingedickt und so zu Gelees oder Sirup werden. Eine höhere (Frucht-) Zuckerkonzentration erhält man auch durch langes Köcheln. Ein Verdickungseffekt entsteht auch durch Pektin, das man zugeben kann und das in natürlicher Konzentration in Äpfeln vorkommt. Wer raffinierten Zucker vermeiden möchte, kann auf braunen Zucker oder auf Vollrohrzucker zurückgreifen. Sie schmecken etwas runder mit schwacher Karamellnote. Zucker wirkt sich bei zu hohem Konsum negativ auf den Organismus aus. Daher sollten so eingemachte Lebensmittel nur in Maßen genossen werden. Bestens geeignet ist die Methode aber für Kräuter und Blüten, die für Salate oder zum Würzen vorgesehen sind. Ein Hauch Süße hebt in herzhaften Gerichten das Aroma.







28 Men Ländle Men Ländle





Schweineschmalz, Zwiebel- und Speckwürfel ...



... alle deftigen Zutaten sind im Sauerkraut vereint.

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, die gewaschenen Äpfel vom Kerngehäuse befreien und Zwiebel, Äpfel und Speckscheiben in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen und die Apfelwürfel damit marinieren.

Das Sauerkraut unter fließendem Wasser kurz abbrausen und abtropfen lassen. Wer es gerne richtig sauer mag, lässt diesen Schritt weg.

In einer heißen Pfanne mit Schweineschmalz die Zwiebelund Speckwürfel zusammen anschwitzen. Sauerkraut, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Gut vermengen und bei geschlossenem Deckel 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss sollte nahezu die ganze Flüssigkeit verdampft sein. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die Apfelstücke untermengen und das fertige Kraut auskühlen lassen.

Eine Auflaufform mit etwas Rapsöl ausstreichen, den Backofen auf 170–180°C vorheizen. Den Nudelteig auswellen und das Kraut darauf verteilen. Die Teigplatte einrollen, in Stücke schneiden und diese in die Auflaufform legen.

Die Mehlsäck mit der zweiten Portion Brühe beträufeln und im Backofen 30–40 Min. backen.

Machen Sie sich's leicht und verwenden Sie fertigen Nudelteig vom Bäcker.



Auf Speisekarten ist das alte schwäbische Gericht kaum mehr zu finden, deshalb: am besten selber machen.

