

REZEPT

**Zucchini süss-sauer**

Süss-sauer eingelegte Zucchini, mit etwas Curry gewürzt, passen hervorragend zu Raclette oder zu einer kalten Fleischplatte. **Zutaten für drei bis vier Einmachgläser mit ca. 4 dl Inhalt:** ½ EL Curry; ½ EL Paprika; ½ EL Cayennepfeffer; 1 EL Senf, 300 g Zucker, 2,5 dl Essig, 2,5 dl Wasser, 1 kg Zucchini, in ca. 7 mm dicken Scheiben, 500 g Zwiebeln, in Streifen. **Zubereitung:** Alle Zutaten bis und mit Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen. 1. Zucchini und Zwiebeln beifügen, 10 bis 15 Minuten knapp weichköcheln lassen. 2. Zucchini und Zwiebeln ohne Sud in saubere, heiss ausgespülte Gläser füllen. Sud nochmals aufkochen, siedend heiss bis ca. 1 cm unter den Rand in die Gläser giessen, sofort verschliessen, auskühlen lassen. Vor dem Servieren mindestens einen Tag ziehen lassen. Grosse Zucchini entkernen. Kühl und dunkel ca. sechs Monate haltbar. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren und rasch verwenden. 100 Gramm enthalten: Energie: 1650 kJ/394 kcal. *mgf*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezpte](http://swissmilk.ch/rezpte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



GARTEN: Wohin mit dem Gemüse, wenn die Ernte im Spätsommer gar üppig ausfällt

**Gartenglück und Erntesegen**

*Sind die Früchte und das Gemüse im Garten reif, müssen sie entweder sofort gegessen oder haltbar gemacht werden. Nebst dem gängigen Einfrieren oder Verschenken gibt es noch andere vielfältige Möglichkeiten.*

ANITA SENTI

Ein eigener Gemüsegarten ist eine wunderbare Möglichkeit, frische und gesunde Lebensmittel zu produzieren. Die Freude am eigenen Garten kann vor allem im Spätsommer oft zu einer üppigen Ernte führen, welche nicht immer sofort verbraucht werden kann. Um sicherzustellen, dass keine Lebensmittel verschwendet werden und um die Vielfalt und den Geschmack der Ernte auch ausserhalb der Saison zu geniessen, gibt es zahlreiche kreative und praktische Ansätze zur Verwertung von grossen Mengen an Gemüse. Zu den verschiedenen Konservierungsmethoden bieten die bäuerlich-hauswirtschaftlichen Fachschulen vielfältige Weiterbildungen an. Auch auf [landfrauen.ch](http://landfrauen.ch) sind leicht und schnell zahlreiche Rezepte und Ideen zu finden.

**Einkochen und Einmachen**

Diese traditionellen Methoden der Konservierung ermöglichen es, Lebensmittel lange haltbar zu machen und gleichzeitig den Geschmack zu bewahren. Um den Verderb der Lebensmittel oder gar negative Folgen für die Gesundheit zu vermeiden, ist Basiswissen in der Konservierung von Lebensmitteln notwendig. Die Vorbereitung erfordert einigen Aufwand und sauberes Arbeiten, aber die Belohnung sind köstliche, lange haltbare Vorräte, welche über Monate hinweg genossen werden können.

**Fermentieren**

Durch die Milchsäuregärung werden Lebensmittel nicht nur haltbar gemacht, sondern auch mit wertvollen Probiotika angereichert, welche gut für die Darmgesundheit sind. Sauerkraut, das gerne zu Rippli und Speck gegessen wird, ist ein klassisches Beispiel für fermentiertes Gemüse.



Die Gartenfülle haltbar machen für den Winter macht doppelt Freude. (Bilder: zvg)



Gemüse- und Früchtesäfte sind vitaminreiche Erfrischer.

Grundsätzlich lassen sich fast alle Gemüsesorten fermentieren, welche nicht zu weich sind. Sie lassen sich auf diese Weise haltbar machen und bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Küche.

**Gemüsesäfte**

Frisches Gemüse kann auch zu bekömmlichen Säften verarbeitet werden, welche nicht nur gesund, sondern auch erfrischend sind. Einfache Kombinationen wie Rüebli und Äpfel oder sogenannte Smoothies, beispielsweise aus Spinat und Gurke, sind nicht nur schnell zubereitet, sondern auch eine willkommene Abwechslung und ergänzend zu traditionellen Mahlzeiten. Solche Getränke sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und können helfen, den täglichen Bedarf an



Einfrieren bewahrt Geschmack und Nährstoffe.

Gemüse auf schmackhafte Weise zu decken. Das Einfrieren ist eine der einfachsten Methoden zur Konservierung von Gemüse und bewahrt den grössten Teil der Nährstoffe und des Geschmacks. Vor dem Einfrieren sollte das Gemüse blanchiert werden, um mögliche Keime abzutöten und zelleigene Enzyme zu deaktivieren. Nach dem Abkühlen und Abtrocknen kann das Gemüse in Gefrierbeutel oder -boxen portioniert und bis zur Weiterverwendung eingefroren werden.

**Dörren**

Beim Dörren wird dem Gemüse Wasser entzogen, wodurch es langfristig haltbar gemacht wird. Besonders aromatische, sonnengereifte Tomaten oder Chilis sowie Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Peterli und viele



Einkochen und Einmachen will gelernt sein.

weitere lassen sich ganz einfach dörren. Entweder wird dazu ein Dörrofen oder der Backofen bei niedriger Temperatur verwendet. Kräuter lassen sich problemlos auch hell und luftig draussen trocknen. Getrocknetes Gemüse und Kräuter können als aromatische Ergänzung in Suppen, Saucen und Eintöpfen dienen.

**Verschenken oder tauschen**

Der Anbau von eigenem Gemüse bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Ernte mit anderen zu teilen. Familie, Freunde und Nachbarn freuen sich in der Regel sehr über frisches, selbst angebautes Gemüse. Vielleicht kann überschüssiger Erntesegen auch gegen andere Produkte oder Dienstleistungen getauscht werden? Diese Art des Austauschs fördert den so-

zialen Zusammenhalt und kann dazu beitragen, die Vielfalt an Lebensmitteln im Familienhaushalt zu erweitern.

**Haltbare Fertiggerichte**

Ein weiterer, effektiver Ansatz zur Verwertung grosser Gemüsemengen besteht darin, diese zu fertigen Gerichten zu verarbeiten und einzufrieren. Suppen, Eintöpfe, Currys und Aufläufe lassen sich hervorragend vorbereiten und einfrieren. Diese Methode gewährleistet, dass auch in hektischen Zeiten schnell und einfach gesunde, hausgemachte Mahlzeiten verfügbar sind.

**Kompostieren**

Nicht jedes Gemüse lässt sich noch verwerten, insbesondere, wenn es überreif ist. Statt diese Reste im Abfall zu entsorgen, können sie kompostiert werden. Ein Kompost verwandelt Gemüseabfälle in wertvollen Humus, der als Pflanzennahrung für den Garten dient und die Struktur des Bodens verbessert. Kompostieren ist eine nachhaltige Methode, die Nährstoffe im Garten zu recyceln und den Kreislauf der Natur zu schliessen.

Fazit: Die Verwertung grosser Mengen an Gemüse aus dem eigenen Garten bietet zahlreiche Möglichkeiten, um kreativ zu werden und die Ernte verantwortungsvoll und nachhaltig zu nutzen. Die verschiedenen Konservierungsmethoden und das Verschenken oder Tauschen tragen dazu bei, dass Gartenglück und Erntesegen das ganze Jahr über genossen werden können.

ZUR AUTORIN



Die Autorin Anita Senti ist diplomierte Bäuerin und Mutter von drei erwachsenen Töchtern. Sie lebt mit ihrer Familie im Berner Seeland und ist Mitglied der Prüfungsleitung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands. Sie war Teilnehmerin des ersten Kräuterkademie-Lehrgangs in der Schweiz (2007/2008). *suk*

KOLUMNE

**Meinen Energiehaushalt im Auge behalten**

Die Arbeiten auf den Landwirtschaftsbetrieben sind vielfältig und gehen nicht aus. Zurzeit gilt es, die Erntesaison abzuschliessen, das kommende Jahr zu planen. Vielleicht gilt es das eine oder andere Bauprojekt umzusetzen oder den Betrieb weiterzuentwickeln.

Bei all diesen schönen, vielleicht auch herausfordernden Tätigkeiten stellen sich die Fragen: Wo bleibt die Zeit für Erholung und Musse? Wo bleibt die Zeit, um die Partnerschaft und die Familie zu pflegen?

Als Betriebsleitende sind wir die Motoren auf den Betrieben. Von uns hängt ein grosser Teil des Geschehens ab. Da tun wir gut daran, unsere Kräfte sorgfältig einzuteilen. Wir laufen hierbei nicht eine 100-Meter Distanz, sondern viel eher einen Marathon. Eine einfache Möglichkeit, den



Zeit für Musse und Erholung muss sein. (Bild: zvg)

eigenen Energiehaushalt im Auge zu behalten, bietet das Energiefass. Das Energiefass ist mit dem Dieseltank des Traktors zu vergleichen, das in gewissen Abständen gefüllt werden muss. Ziel ist es, das Energiefass auf einem für uns passenden Füllstand zu hal-

ten, damit es nicht dauernd im Reserve-Modus verweilt oder gar leer wird. Beim Energiefass wird wie folgt vorgegangen:

1. Welchen Füllstand hat mein Energiefass zurzeit? Dies kann den heutigen Füllstand oder auch jenen in der letzten Zeit widerspiegeln mit den

natürlichen Schwankungen. 2. Was zehrt an meiner Energie und leert mein Energiefass? Hier geht es darum, die Energieräuber zu erkennen. Anschliessend ist zu überlegen, wie ich mit diesen umgehe. Kann ich etwas daran ändern? Wenn nicht, kann es hilfreich sein, unveränderliche Dinge zu akzeptieren und das Positive darin zu sehen. Wenn ich etwas ändern kann, dann überlege ich, was und wie ich es ändern kann.

Vielleicht gibt es aber Energieräuber, die ich weder akzeptieren will noch ändern kann. Hier gibt es immer noch die Möglichkeit, das Spielfeld zu verlassen. Dieser zweite Schritt soll dazu dienen, dass das Energielevel weniger schnell sinkt. 3. Welche Aktivitäten, Begegnungen geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und eben Energie? Das Eli-

minieren der Energieräuber ist der eine Schritt, «Gut zu mir sein» der zweite. Hierbei geht es darum, den Alltag so anzupassen, dass das Energielevel kontinuierlich steigt. Je nach Situation können sich kleine Veränderungen als sehr positiv erweisen, zum Beispiel bewussthafte Pausen, Telefon tagsüber für ein bis zwei Stunden in diese Fragen. Vielleicht hilft es, das Energiefass bildlich auf ein Blatt Papier darzustellen, und sich Notizen zu den obigen Fragen zu machen.

Sind die obigen Fragen beantwortet, sind zwei weitere Schritte wichtig, damit die Überlegungen zum eigenen Energiehaushalt Hand und Fuss erhalten: 1. Ich definiere drei Füllstationen, bei denen ich Energie tanken kann. 2. Ich halte fest, wann und wie ich diese anzapfen will. Möchten Sie Ihren Energiehaushalt mit einer neutralen, externen Person reflektieren? Dann zögern Sie nicht, ein Coaching in Anspruch zu nehmen. Die Coaches des Inforama unterstützen Sie gerne. *Matthias Rediger*

ZUR PERSON



Matthias Rediger ist Berater und Coach am Inforama Bildungs- und Tagungszentrum Rütli in Zollikofen BE. Telefon +41 316364100, [www.inforama.ch](http://www.inforama.ch). *suk*