

Was unsere Großeltern noch wussten

Ich habe einen Teil davon schon ausprobiert, da der Geschmack teilweise ungewöhnlich für unseren „industrialisierten Gaumen“ ist.

Eine langsame „Umgewöhnung“ ist empfehlenswert. In der Hoffnung wir sind nie darauf angewiesen - aber wie meine Oma immer sagte: „ In der Not frisst der Teufel Butter ohne Brot“

Altes Brot:

Von Brot, welches einen Tag alt ist, wird weniger gegessen (im Krieg war der Verkauf von frischem Brot unter Androhung von hohen Strafen verboten).

- unmittelbar vor dem Verzehr = Brot leicht anfeuchten und kurz aufbacken
- in Brösel schneiden, in Fett anrösten = Croutons für Suppe
- in einem aufgeschlagenem Ei und Bröseln wie ein Schnitzel wälzen und in einer Pfanne braten (als „Armer Ritter“ bekannt)
- etwas anfeuchten und Zucker überstreuen

Besonders für Kinder zu empfehlen:

mit einigen „Verzierungen“ wie Smarties, Tomatenmark aus der Tube aufgepeppt, wird so ein Brot unwiderstehlich.

Hartes Brot / Brötchen:

einweichen mit einem Ei und Semmelbröseln sowie allen möglichen Zutaten süß mit Rosinen, gemahlene Nüssen oder Mandeln, geraspelten Äpfeln usw. oder herzhaft mit Zwiebeln, Kräutern, Senf als Boulette braten.

In Milch, Kaffee, Tee einweichen. Mit weiteren Zutaten nach Wahl ergänzt, ergibt ein vollwertiges Essen.

Brot oder Brötchen als Vorrat speichern:

Dickere Brotscheiben, Weißbrot und Brötchen in kleinere etwa zwiebackgroße Scheiben schneiden, lufttrocknen und in luftigen Körben oder hängend in Baumwollbeuteln (Einkaufsbeutel) aufhängen.

Nicht mit stark riechenden anderen Dingen zusammen aufbewahren (außer vielleicht Räucher-Schinken) das Brot nimmt diesen Geruch an und schmeckt dann danach.

Bärlauch-Aufstrich:

Bärlauch sammeln - nicht verwechseln mit Maiglöckchen! Riechprobe machen - muss wie Knoblauch riechen! Zutaten und Zubereitung: 250 g Butter, 4 gehackte Zwiebeln, 100 g feingewiegten Bärlauch, 4 TL Senf, 4 EL Sauerrahm. Alles gut durchmengen, fertig.

Brennnessel:

100 Gramm haben 333 mg Vitamin C (zum Vergleich Kopfsalat hat 13 mg) und 7,37 g Eiweiß. Brennnesseln sind von März bis Mai gut für Kräutersuppen und können gehackt in Salate gemischt werden. Helle Blätter und Triebspitzen

bevorzugen - mit Handschuhen pflücken. Sie schmecken würzig, spinatartig und können auch gedünstet werden.

Löwenzahn:

mit den gezahnten Blättern schmeckt weniger bitter. Erntezeit ist April bis Juni. Die Variante für den Garten ist etwas milder und kann laufend gepflückt werden. Die Blätter eignen sich für Salate.

Butter herstellen:

Bauernmilch (direkt von der Kuh), die man stehen lässt, bildet an der Oberfläche Rahm. Diesen Rahm abschöpfen und unter ständigen Schlagen (besser im Butterfass) ausflocken lassen. Buttermilch abseihen.

Dann die Butter waschen und nochmals die Buttermilch gründlich herausdrücken und formen.

Crème fraîche herstellen:

ungekühlte Rohmilch vom Bauern einige Zeit bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der abgeschöpfte Rahm ist natürliche Crème fraîche. Die restliche Dickmilch mit Zucker vermischen und aufs Schwarzbrot streichen.

Dörren von Gemüse und Obst:

Das größere Obst sollte vor dem Dörren zerteilt werden und auf Butterbrotpapier gelegt werden zum Dörren. Steinobst vorher entsteinen.

Backofen bei Ober- und Unterhitze bei ca. 50 Grad C. Die Ofentür immer einen Spalt offen lassen, damit die feuchte Luft entweichen kann. Das Dörrgut mehrmals kontrollieren und umschichten, bereits Getrocknetes aussortieren. Das Trocknen dauert ca. 6 – 15 Stunden – je kleiner geschnitten, desto weniger Energie wird verbraucht.

Äpfel schälen, in Scheiben schneiden, das Gehäuse vorher ausstechen, durch das Loch in der Mitte auf Strick fädeln, aufhängen und lufttrocknen lassen (möglichst bei leichtem Durchzug).

Apfelschalen in möglichst einem Stück abringelnd abschälen, auf die Leine damit und trocknen lassen - ergibt einen herrlichen Tee.

Eichelkaffee:

frische, reife Eicheln sammeln, mit Wasser übergießen und 24 Stunden ruhen lassen. Anschließend entfernt man die oben schwimmenden Schalen und Verschmutzungen und gießt das Wasser ab. Eicheln nochmals mit Wasser übergießen und stehen lassen. Dieses Verfahren wird so oft wiederholt, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt.

Nach dieser Reinigung lässt man die Eicheln an der Sonne oder im Backofen bei leichter Hitze trocknen und entfernt die äußeren Schalen der Eicheln durch Schütteln

Danach schneidet man jede Eichel in 4 bis 8 Stücke, trocknet nochmals gut und röstet sie im Backofen

Eier einlegen:

Weineier: Hart gekochte und gepellte Eier im scharfem Weinsud einlegen. Sud aus 1/2 l Weißwein, 4 EL Essig, 2 EL Sojasauce, EL Sherry, 3 Lorbeerblättern, 2-3 Chillischoten und 1 TL Salz kurz aufkochen lassen, heiß über die Eier gießen und etwa 24 Stunden ziehen lassen. Eingelegt halten sie sich so mehrere Wochen.

Soleier: hartgekochte Eier, deren Schale angeknackt wird und die dann in einem hübschen Glas mit Kochsalzlösung (2 EL auf 1 Liter) übergossen werden. Als Würze kommen nach belieben Lorbeerblätter, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, Chillies etc. mit rein.

Nach 2 Wochen kann man dann nach und nach die Eier heraus nehmen. Man halbiert sie, holt das Gelbe heraus, gibt in die Mulde etwas Essig, Öl, Tabasco oder was einem sonst so schmeckt und stopft sich die Hälften zusammen mit dem Gelben in den Mund. Netter Snack!

"Wasserglas-Eier": Wasserglas ist eine glasähnliche Masse aus Kalium- oder Natriumsilikat und wird aus Quarzpulver durch Verschmelzen mit Pottasche oder Soda gewonnen. Im Handel als sirupartige Lösung mit 33 % oder 66 % festem Wasserglas.

Für die Haltbarmachung von Eiern reicht eine 3,4 - 4,5%ige Lösung aus, sonst schmecken die Eier nicht mehr.

Die Lösung wird gallertartig. Da hinein legt man frische, unverletzte Eier, die sich so mindestens 6 Monate halten, wenn diese in Tonkrügen und an einem kühlen Ort (Keller) aufbewahrt werden.

Bezugsquelle: Früher gab ´s das in der Drogerie, heute am ehesten über einen Malerhandwerksbetrieb, evtl. im Bastelladen.

Als Tonkrüge eignen sich nur die nach alter Tradition gefertigten Krüge. Die wurden beim letzten Brand mit Salzlauge bestrichen, sind "durchgebrannt" und haben nur einen ganz leichten Glanz. Die Hochglanzkeramiken eignen sich nicht, da die Glasur abplatzt.

Aber wichtig:

nichts von dem Eingelegten darf aus dem Weinsud, der Sole oder dem "Wasserglas" rausgucken, das verdirbt und verseucht damit den Rest im Topf. Am besten legt man als Abschluss einen Teller verkehrt herum obenauf, den man mit einem schönen schweren Stein beschwert.

Die Lauge / das Wasserglas muss etwas über dem Teller enden - also auch den Teller in der Lauge versenken.

Essig selbst herstellen:

Essig aus Fallobst selber herstellen. Die kleingeschnittenen Obststücke in einen Glasbehälter (keine Metallgefäße verwenden) überbrühen mit heißem Wasser und Obst darin gären lassen.

Nach dem Gären wird der Saft durch ein Tuch gepresst und in Flaschen gefüllt.

Essiggurken:

5 Stück mittlere Gurken, Salz, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 1 - 3 kleine Zwiebeln, Senfkörner, etwas Dillkraut, 1/2 l Essig, 1/2 l Wasser.

Reife Gurken werden geschält, halbiert, entkernt, der Länge nach in Streifen geschnitten. In einem Porzellangefäß einsalzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag werden die gut abgetropften Gurken lagenweise mit den Gewürzen in einen Steinguttopf oder in ein Glas eingeschichtet und mit dem verdünnten, gekochten, ausgekühlten Essig übergossen und bedeckt. Gut abgedeckt, stellt man die Gurken an einen kühlen Ort.

Hefe selbstgemacht für 1kg Mehl:

Zuerst werden 2 Kartoffeln gekocht und dann fein gerieben. Anschließend mischt man 1 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel helles Bier dazu, sodass ein dicker Brei entsteht. Zur Gärung dieser Masse stellt man sie mehrere Tage an einen nicht zu kalten Ort.

Holundersirup:

4 Liter Wasser, 5 kg Zucker, 15 - 20 Dolden Holunder, etwas Zitronensäure, 3 Zitronen.

Wasser aufkochen und Zucker darin auflösen, Holunderdolden abstreifen, dazu geben, kurz aufkochen und erkalten lassen. Dann Zitronen aufschneiden und mit den Zitronen und der Zitronensäure zu dem Zuckerwasser geben. Den Behälter mit einem Tuch abdecken und 2 - 5 Tage stehen lassen. Abfüllen, fertig!

Ketchup:

2 kg vollreife Tomaten, 3 große Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 250 ml Rotweinessig, 350 g Zucker, 20 g Salz, 1 EL frischen oder 1 TL getrockneten Oregano, 1 EL frischen oder 1 TL getrockneten Thymian, 1 EL frischen oder 1 TL getrockneten Rosmarin, 1 EL frischen oder 1 TL getrockneten Salbei, 20 g Senfpulver (aus Apotheke)

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und durchpressen.

Alles miteinander aufsetzen. Unter gelegentlichem Umrühren 15 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen Rotweinessig und Zucker miteinander aufkochen. Salz, Oregano, Thymian, Rosmarin und Salbei dazugeben. Köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat. Senfpulver zugeben. Das Tomaten-Zwiebelmark durch ein Sieb streichen, der Essig-Kräutersud dazugeben. Alles einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sofort in heiß ausgespülte Flaschen abfüllen. Kühl und trocken gelagert 1 Jahr haltbar.

Kompotte (schnelleinwecken):

Obst vierteln oder klein schneiden (ca 1 kg) und in Zucker (nach Bedarf) und 1/3 l Wasser, (Zitrone, Zimt, Nelke nach Geschmack) kochen. In Gläser füllen und luftdicht verschließen. Haltbar max. 1/2 Jahr.

Kräuterquark:

1 Handvoll Schafgarbenblätter, Brennnesselblätter, 8 Blättchen Löwenzahn, 1 Handvoll Wiesenschaumkrautknospen, 500 g Magerquark, 4 TL. Sonnenblumenöl, 1/8 Liter Schlagsahne, Salz (nach Geschmack) miteinander verrühren und aufschlagen. Kohlesäurehaltiges Mineralwasser ergibt eine sahnige Konsistenz.

Lagerung von Obst und Gemüse:

Obst und Gemüse lagern bei hoher Luftfeuchte, Kühle aber ohne Frost. Regelmäßig lüften. Obst und Gemüse getrennt lagern. Obst und Gemüse soll reif aber nicht überreif sein. Manche Sorten (Tomaten, Äpfel, Birnen) reifen beim Lagern auch nach.

Obst in kleinen, flachen Holzstiegen lagern – Obst nicht übereinander legen.

Gemüse in eine Kiste mit Sand stecken oder in feuchtem Zeitungspapier oder Baumwolltüchern einwickeln (Schwarzdruck, keine Hochglanzmagazine) und feucht halten.

Wurzeln und Blattwerk nicht entfernen – ständig auf Fäulnisbefall nachsehen und die befallenen Früchte sofort entsorgen (nicht gesondert daneben aufheben, bis z.B. ein Eimer voll ist).

Milchsaures Gemüse – aber OHNE Milch:

Zuerst werden 1 l-Einweckgläser (mit Schraubdeckel oder Gummiring und Klammer) auf ihre Luftdichtheit geprüft: mit Wasser füllen und auf den Kopf stellen. Nur solche Gläser verwenden, aus denen kein Wasser austritt. Die Gummiringe sollten neu sein, die Klammern fest sitzen. Nun spült man die ganz sauberen Gläser mit einer Essig-Salz-Wasserlösung (1 EL Essig, 1 EL Salz und 1 l heißem Wasser) aus.

Das einzusäuernde, sauber geputzte und fein geschnittene oder gehobelte Gemüse wird mit dem Salz und den Gewürzen in einer Schüssel so lange gestampft bis Saft austritt. Gemüse in die Gläser schichten. Nicht mehr als 700 g Gemüse für 1 l-Glas. Das Glas sollte höchstens zu 4/5 gefüllt werden. Der Saft muss das Gemüse bedecken. Evtl. nachfüllen mit gekochtem Wasser oder mit Molkepulver. Sofort gut verschließen und eine Woche lang an einem dunklen, warmen Ort stehen lassen. Evtl. zudecken. Dann im Keller aufbewahren. Essbar nach 4 Wochen.

Eingesäuertes Gemüse bildet Milchsäure. Um den Säuerungsprozess zu fördern, kann man dem Gemüse Molke begeben, keinesfalls Milch verwenden!

Weißkohl	= 2 TL Salz/700g
Rote Beete	= 1 TL Salz/700g
Gemüse	= 2 EL Salz/700g
Karotten	= 1 TL Salz/700g
Sellerie	= 1 TL Salz/700g

Bohnen = 1 TL Salz/700g + 3 EL Bohnenkraut
Kohlrabi = 1 TL Salz/700g
Rotkraut = 2 TL Salz/700g

Nelken, Kümmel, Zucker, Fenchel, gehackte Zwiebel, Knoblauchzehen, Dill, Nelken Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Korianderkörner, Wacholderbeeren, geriebener Meerrettich nach Geschmack jeweils zugeben.

Most:

Saubere Äpfel in Stücke schneiden, reiben und in einer Obstpresse ausdrücken.

Saft

filtrieren (Baumwolltuch, neue Windeln) aufkochen, heiß in Saftflaschen füllen (Saftflaschen in Wasserbad stellen und langsam erhitzen) und sofort verschließen.

Sauerampfer:

kann im April und Mai gesammelt werden. Er eignet sich für Suppen, Saucen, Salate, Kräuterbutter und -quark.

Sauerkraut:

Feste Weißkrautköpfe fein hobeln. Kraut mit Salz, Wacholderbeeren, Kümmel, Knoblauch, mischen und in kleinen Mengen in einen Steintopf oder ein Holzgefäß füllen, stampfen, bis sich Saft bildet, mit einem umgestülpten Teller abdecken und einem Stein beschweren.

+++++