

IRENE HAGER | ALICE HÖNIGSCHMID

GLÄSER VOLLER GLÜCK



RAETIA





EINKOCHEN



FERMENTIEREN



DÖRREN

IMPRESSUM

1. Auflage

© Edition Raetia, Bozen 2022

Projektleitung: Eva Simeaner

Lektorat und Korrektur: Magdalena Grüner, Helene Dorner

Grafik und Umschlaggestaltung: Alice Hönigschmid, www.alicegrafik.com

ISBN 978-88-7283-835-8

eISBN 978-88-7283-860-0

Umschlagbild: Karin Micheli, www.karin-micheli.com

Fotos auf [Seite 9](#) von Günther Schlemmer, www.museum-alltagskultur.it

auf [Seite 11](#) von Klaus Peterlin, www.klauspeterlin.com

auf [Seite 17](#) von Karin Micheli, www.karin-micheli.com

auf [Seite 20, 21, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 35, 186, 199](#) von Lucrezia Senserini, www.lucreziasenserini.com

auf [Seite 260](#) Käthe Hager von Strobele, www.kaethehagervonstrobele.com

auf [Seite 261](#) (2 Fotos) von Lene Martens, www.dielene.de

auf [Seite 36, 37, 65, 69, 75, 87, 132, 133, 180, 192, 193, 194, 195, 210, 214, 215, 217, 218, 221, 230](#) Irene Hager  [irene.im.anger](https://www.instagram.com/irene.im.anger)

alle anderen Fotos von Alice Hönigschmid, www.alicegrafik.com 

alice.soulspace

Unseren Gesamtkatalog finden Sie unter: www.raetia.com

Fragen und Anregungen: info@raetia.com

Wir danken:

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur - Cultura tedesca



IRENE HAGER | ALICE HÖNIGSCHMID

GLÄSER VOLLER GLÜCK



EINKOCHEN
FERMENTIEREN
DÖRREN

RAETIA

Inhalt

Vorwort des Museums für Alltagskultur

Vorwort der Autorinnen

RADIKAL REGIONAL, SAISONAL UND BIOLOGISCH

EINKOCHEN

FERMENTIEREN

DÖRREN

FRÜHSTÜCK

Porridge

Granola

Basischer Frühstücksbrei

Nussdrink

Brot im Glas backen

Würziges Dinkelbrot

Kerndlbrot ohne Mehl

Pumpernickel

Keimbrot

Marmelade einmachen

Quittengelee

Mispelmarmelade

Powidl

Kastanienmarmelade

Zucchini-marmelade

Kürbismarmelade

Nussmus

FÜR DIE MARENDE

Rohkostcracker

Kimchi-Cracker

In Essig einkochen

Giardiniera oder Mixed Pickles

Antipasto alle verdure

Glut-Paprika - ein Lagerfeuer-Rezept!

Eingelegte gegrillte Melanzani

Caponata

Zwiebel-Chutney

Bread and Butter Pickles

Saure Zucchini mit Curry

Elfis eingelegte Tomaten

Eingelegte Pilze

Muraturi

Bunter Blumenkohl

Brotaufstriche

Melanzani-, Rohnen-, Senf-Dill-Aufstrich

Hummus

Aivar

Gemüsechips

Schwarzkohl-Chips

SEELENWÄRMER FÜR ALLE TAGE

Minestrone

Ribollita

Linseneintopf

Borschtsch mit fermentierten Rohnen

Süßkartoffel-Kürbis-Suppe

Packerlsuppen
Pilzcreme-, Lauch-, Kürbissuppe

Gemüsesuppe mit Reis

Viele Gemüsesugos

Gemüsecurry

Kürbispesto

Condoriso für Reissalat

Risotto-Mischungen
Steinpilz-, Wildkräuter-, Kürbis-Risotto

MIT UND OHNE ... FLEISCH

Fleisch und Alternativen einkochen

Klare Suppe mit ...

... und ohne Fleisch

Gulaschsuppe mit ...

... und ohne Fleisch – Bohnensuppe

Sugo Bolognese mit ...

... und ohne Fleisch – Linsenbolognese

Chili con Carne

Chili sin Carne

Gulasch mit ...

... und ohne Fleisch – Kartoffelgulasch

Wurst im Glas mit ...

... und ohne Fleisch – Bohnenpastete

Corned Beef mit ...

... und ohne Fleisch – Cecinette

BEILAGEN UND SALATE

Schwarzplentene Knödel im Glas

Falafel-Laibchen

Buchweizen-Bratlinge

Reis, Hirse, Buchweizen, Amarant und Quinoa

Kichererbsen, Bohnen und Linsen

Omas Kramperlsalat

Karotten-Sellerie-Salat

Sauerkraut

Würziger Wirsing

Kimchi

Curtido

Rotkraut extrarot

Fenchelsalat mit Orange

Fermentierter Rohnensalat

IM KÜCHENKASTL

Tabasco

Ketchup

Quittensenf

Passierte Tomaten

Eingekochte stückige Tomaten

Im Ganzen eingekochte Tomaten

Tomatenmark

Paste für den Soffritto

Tomsns Scharfe Grillsoße

Suppenbrühpulver

Essig

Essig aus Äpfeln

Essig aus Wein

Confierter Knoblauch

Kräutersalz

Unsere Gewürzmischungen

SÜSSES

Birnendicksaft

Fruchtpapier

Fruchtschlangen und -formen

Walnuss-Fruchtknöpfe

Müsliriegel

Energiebällchen

Nussriegel

Hoshigaki

Kaki-Brownies

Omas Quittenkas

Nussschnecken

Birnenkuchen

Scheiterhaufen

Gebratene Kastanien mit und ohne Sirup

Früchte-Kompott

Apfelmus mit Duft

Zwetschgenröster

SÄFTE OHNE ZUCKER

Quittensaft und -mus

Wildfruchtsaft

Mispelsaft

Marillennektar

ANHANG

Register

Glossar, Abkürzungen

DAS SIND WIR

Radikal regional, saisonal und biologisch

Picknick

Bei den Schafen

Sauerkraut stampfen

Tomaten einkochen

Unsere Oma

GUT ZU WISSEN

Auf Nummer sicher gehen

Säure-Basen-Haushalt

Pflanzenmilch im Kaffee

Vollkorn

Besser verdaulich durch Einweichen und Ankeimen

Marmeladen aus Gemüse

Von A bis Z wertvoll

Kann das weg?

Pflanzliche Eiweißlieferanten

Pseudogetreide

Resistente Stärke

Zucker



Vorwort

des Museums für Alltagskultur

Das Museum für Alltagskultur Neumarkt erinnerte 2019 mit der Sonderausstellung „In der Speis und im Keller“ an die Methoden der Vorratshaltung früherer Zeiten. Das Konservieren von Lebensmitteln schützte Menschen im Lauf der Geschichte vor Hunger und Mangelerscheinungen. Obst und Gemüse selbst anzubauen und für den Winter haltbar zu machen, war im 19. Jahrhundert und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts noch selbstverständlich. Vorräte in Keller und Speisekammern waren bis zur Kühlschranks-Ära nach dem Zweiten Weltkrieg unerlässlich. Die Eisschränke der Bürgerhäuser wurden mit Eisbrocken oder gepresstem Schnee gekühlt, ein aufwendiges Unterfangen.

Für die Ausstellung konnten wir viele spannende alte Rezepte sammeln. Aus diesen wurde schnell ersichtlich, dass Essig eines der wichtigsten Konservierungsmittel war. Natürlich wurde er in jedem Haushalt selbst hergestellt, aus Wein, aber auch aus Himbeeren, Feigen und Apfelsaft. Ein altes Verfahren wird wie folgt beschrieben: „Gefäß mit breiter Öffnung mit Essig ausschwenken und trocknen lassen, 3 x wiederholen; mit etwas Essig und möglichst wenig geschwefeltem Wein auffüllen, ein Stück Sauerteig-Roggenbrot dazugeben; das Gefäß mit einem

luftdurchlässigen Tuch abdecken, an einem gleichmäßig warmen, dunklen Ort abstellen.“

Für Essiggemüse, die sogenannte Giardiniera, hatte jede Hausfrau ihre ganz spezielle Gemüsemischung: Gurken, Karotten, Zucchini, grüne Bohnen, Fenchel, Paprika wurden mit einem Sud aus Essig, Öl und Salz einmal aufgekocht, heiß abgefüllt und mit einer Ölschicht luftdicht verschlossen.

Um 1900 wurden die Weckgläser und das Einwecken erfunden und das erleichterte die Bevorratung im Haushalt um ein Vielfaches. In den 1960er-Jahren kam der elektrische Kühlschrank in die Privathaushalte und in den 1970ern dann die Tiefkühltruhe. Die Lebensmittelindustrie und die Supermärkte taten das Übrige und viele alte Methoden der Vorratshaltung gerieten in Vergessenheit.

Wie schön, nun zu sehen, dass manch altes Verfahren, wie das Trocknen, das Fermentieren und das Einkochen, heute noch, oder wieder, Gültigkeit hat.

Der Vorstand des Museums für Alltagskultur, Neumarkt

www.museum-alltagskultur.it

Vorwort der Autorinnen

IRENE HAGER

„Ich lebe im Haus und Garten unserer Oma und führe die Tradition fort, die Familie mit Obst, Gemüse und Eingemachtem zu beglücken. Wie meine Oma habe ich eine Leidenschaft für das Garteln, die Vorratshaltung und fürs Kochen, für immer neue Experimente in Garten, Küche und Keller. Und doch ist es heute anders: Was wir bei Oma für rückständig und schrullig hielten, entpuppt sich heute als nachhaltig, als ein Produzieren und Konsumieren in kleinsten Kreisläufen.

Wir sind in eine Zeit hineingeboren, in der durch die Mechanisierung der Landwirtschaft und durch die Lebensmittelindustrie sehr wenige Menschen für sehr viele Menschen Nahrung produzieren. Das macht uns frei für andere Tätigkeiten, aber es bringt uns auch in eine enorme Abhängigkeit. Eine Rückbesinnung auf Kulturtechniken wie die der Vorratshaltung ist für mich ein Weg in die Unabhängigkeit von zentralen Versorgungssystemen, ein Weg in die Ernährungssouveränität.

Seit mein Partner Markus als Schäfer fast das ganze Jahr über mit einer Schafherde durch die Landschaft zieht und im Wohnwagen lebt, habe ich begonnen, Suppen einzukochen, Gerichte aus gedörrtem Gemüse zu kreieren und frisches Gemüse zu fermentieren, um meinem Versorgungsdrang Genüge zu tun und selbst in Zeiten, in denen ich bei ihm bin, gut versorgt zu sein.

Der Wunsch nach Unabhängigkeit, der Nachhaltigkeitsgedanke und die Leidenschaft für die Lebensmittelkonservierung sowie die gemeinsamen Wurzeln mit meiner Cousine Alice waren die Initialzündung für dieses Buch.“

 [irene.im.anger](https://www.instagram.com/irene.im.anger)

ALICE HÖNIGSCHMID

„Omas Speis durften wir als Kinder nur mit Sondergenehmigung betreten. Dort waren die eingekochten, eingelegten und gedörrten Schätze, die Oma übers Jahr angesammelt hat, gelagert. Das ehrfürchtige Gefühl hat sich bis heute gehalten, wenn ich vor ‚meinen Schätzen‘ im Keller stehe. Sorgfältig achte ich darauf, dass alles richtig sortiert ist und ich genug von allem habe.

Eine gut gefüllte Vorratskammer mit selbst Gemachtem zu haben, hat nicht nur nostalgische Gründe, sondern auch praktische. Denn obwohl ich als Selbstständige viel zu Hause bin, fehlt mir häufig die Zeit, mir „etwas Richtiges“ zu kochen. Und wenn ich dann koche, was mir Spaß macht, habe ich immer viel zu viel im Topf. Also liegt es auf der Hand, mir einen eigenen Lieblingsgerichte-Vorrat vor- und dann einzukochen.

Mein Garten unterstützt mich dabei netterweise im Sommer tatkräftig mit seiner Fülle von Gemüsesorten und Kräutern. Da gibt's schon mal die eine oder andere Sugo-Nachtkochschicht mit Hörbuch. Wenn ich dann tags darauf den Korb mit den vollen Gläsern in den Keller trage und ins Regal einsortiere, bin ich richtig glücklich!

Erst seit ich von München nach Südtirol, zurück zu meinen mütterlichen Wurzeln, gezogen bin, erfüllt sich Schritt für Schritt mein Wunsch nach einer natürlicheren Lebensweise. Aktiver Teil des Versorgungskreislaufes zu sein und einen persönlichen Bezug zu haben zu den Menschen, dem Boden und den Nahrungsmitteln, die mich versorgen, ist so erfüllend! Diese gemeinsame Leidenschaft motiviert uns, Irene und mich, immer wieder zu neuen Projekten wie diesem Buch!“

 [alice.soulspace](https://www.instagram.com/alice.soulspace)



IRENE

Studium der Pädagogik und Germanistik. Museumspädagogin, Ausstellungskuratorin und Referentin zum Thema Wollverarbeitung, Kräuterkunde und nachhaltiges Leben.

Mitautorin der Bücher „Südtiroler Kräuterfrauen“ und „Die Kraft der Kräuter nutzen“. Bei Edition Raetia: „Die Lärche“ (gemeinsam mit Elisabeth Unterhofer, 2019) und „Backen mit Pasta Madre“ (gemeinsam mit Veia Carpi, 2020).

ALICE

Studierte Grafikerin, Fotografin und zertifizierte Yogalehrerin, Pferdephysiotherapeutin, Lehrgangsführerin zu den Themen ganzheitliches Leben und Seelengesundheit.

Mitautorin der Bücher „Südtiroler Kräuterfrauen“ und „Die Kraft der Kräuter nutzen“.

Radikal regional, saisonal und biologisch

Dieses Buch bietet viele leckere Rezepte und außerdem trägt es dazu bei, unser Leben und unseren Planeten „gesünder“ zu gestalten. Einen großen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz sehen wir im Handeln in möglichst kleinen Kreisläufen. Während das bei vielen Dingen des täglichen Lebens gar nicht so einfach ist, geht das bei Lebensmitteln eigentlich sehr leicht und ist effektiv.

Das ist unser Weg.



SELBST PRODUZIEREN

Vieles von dem, was wir an Obst und Gemüse übers Jahr brauchen, produzieren wir im Hausoder Gemeinschaftsgarten selbst. Woher wir die Zeit dazu nehmen? Wir haben unsere sportlichen Freizeitaktivitäten in den Anbau unserer Lebensmittel verlegt. So gewinnen wir doppelt, wir haben ausreichend Bewegung und produzieren gesunde Lebensmittel.

In unserem Beet können wir außerdem über jeden Schritt selbst entscheiden: Arbeiten wir biologisch und in Permakultur? Welches Saatgut wählen wir? Ziehen wir die Pflanzen selbst aus unseren Samen oder kaufen wir die Pflänzchen in der Gärtnerei bzw. Biogärtnerei?

SO NAHE WIE MÖGLICH

Zusätzliches Gemüse und Obst sowie Eier kaufen wir von Bauernhöfen im Dorf oder am Wochenmarkt, den Dinkel bekommen wir aus der nächsten Talschaft und den Reis aus dem nächstgelegenen Anbaugebiet, was in unserem Fall die Provinz Verona in Norditalien ist und nicht Indien.

Über die Jahre haben wir uns in unserer Region ein Netz von Produzent:innen aufgebaut, deren Betriebe wir kennen und denen wir vertrauen. Zu manchen haben wir eine Freundschaft aufgebaut. Es gibt auch einige Solidarische Landwirtschaften (SoLaWis), also Landwirtschaften, die eng mit den Verbraucher:innen zusammenarbeiten, indem sie Absprachen treffen und eine Mitarbeit ermöglichen. Mit unserem Einkauf unterstützen wir sie in ihrer Arbeits- und Lebensform.

SAISONAL ERNÄHREN

In reifem, frisch geerntetem Obst und Gemüse steckt die volle Kraft der Natur und es sind, je nach Jahreszeit, genau die Nährstoffe drin, die wir gerade benötigen. Auch wenn es in den Supermärkten das ganze Jahr über alles zu kaufen gibt, reduzieren wir unseren Konsum auf das, was die Jahreszeit uns gibt. Um auch im Winter gut versorgt zu sein, kellern wir lagerfähiges Obst und Gemüse ein. Einen Teil aber konservieren wir durch Einkochen, Dörren oder Fermentieren.

BIOLOGISCH

Wenn wir die Wahl haben, nehmen wir natürlich biologisch hergestellte Produkte. Auch wenn bezüglich der Zuverlässigkeit der Biosiegel Verunsicherung herrscht, sind diese immer noch gesünder und klimafreundlicher als konventionelle Produkte.

FAIR EINKAUFEN

Und wenn es dann doch mal etwas sein soll, das es regional wirklich nicht gibt, Kaffee, Schokolade, Kakao oder Gewürze, dann vertrauen wir auf fair gehandelte Produkte, am besten aus den Weltläden.

Bei Fleisch und Milchprodukten liegt uns Fairness und Bewusstsein besonders am Herzen. Das heißt, wir haben unseren Konsum auf ein Minimum reduziert, und wenn wir Fleisch oder Käse kaufen, dann kennen wir die Produzent:innen persönlich und wissen, wie das Tier aufgewachsen ist.

Jetzt aber ran ans **Eingemachte!**

Die im Buch gesammelten Rezepte stammen von Oma, von Freundinnen und Freunden und aus unserem Erfahrungsschatz. Für viele Rezepte gibt es unzählige Variationsmöglichkeiten. Seht sie als Basis für eure eigenen Geschmackskreationen.

Da Alice weitgehend vegan lebt und Irene achtsame Fleisch- und Milchkonsumentin ist, haben wir bei vielen Rezepten zwei Varianten ausgearbeitet. Wir salzen und würzen sehr mild, deshalb bleibt es euch überlassen, wie „gschmackig“ die Speisen sein sollen. Auch beim Süßen sind wir zaghaft und verwenden lieber naturbelassene Süßungsmittel. Auf [Seite 242](#) könnt ihr die für euch passenden Alternativen aussuchen.

Wir haben bei den Mengenangaben an eher kleine Haushalte gedacht. In der Vorratshaltung ist es aber manchmal sinnvoll, gleich große Mengen zu verwerten. Bitte einfach die Angaben vervielfachen.

Für alle Rezepte die geeignete Anzahl und Größe der Einmachgläser zu ermitteln, war durchaus knifflig. Es gibt nämlich keine standardisierten Gläser bei recycelten Schraubgläsern. Unsere Frage war: „Werden die Leser:innen genau 4 Gläser à 320 ml haben?“ Wahrscheinlich nicht! Betrachtet die Angaben deshalb bitte als Richtwert für eure Küchenpraxis.

Viel Spaß!







Einkochen

Unsere Oma hatte die Regale im Keller voller Gläser. Sie kochte vor allem Früchte ein, Kompott aus Kirschen, Pfirsichen und Marillen. Und es gab endlose Reihen mit süßen Marmeladen. So wie Oma bauen auch wir unser Obst und Gemüse fast komplett selbst an. Und damit wir im Winter immer noch aus unserem Garten essen können, kochen wir einen Teil davon ein.

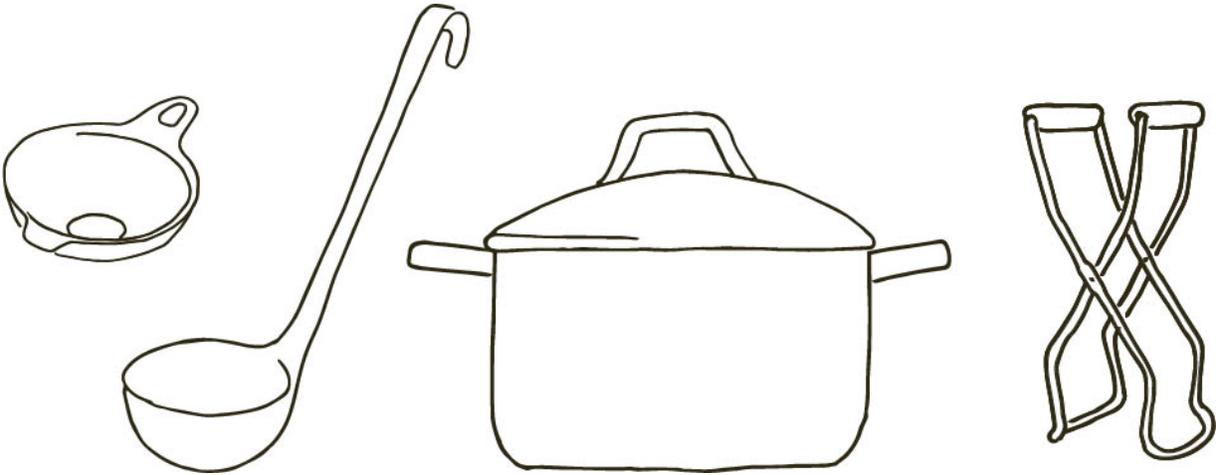
Man kann alle Obstsorten und jedes Gemüse einkochen, pur oder bereits zu Gerichten und anderen Zubereitungen verarbeitet.

Auch eiweiß- und stärkehaltige Speisen wie Fleisch und Mehlspeisen kochen wir ein. Dabei sind wir besonders vorsichtig, denn sie können leichter verderben und gesundheitsschädlich werden. Bitte beachtet die Einkochregeln immer sehr genau!

DAS BRAUCHT'S

- Einkochgläser (Schraubgläser mit Twist-off-Deckel, Bügel- oder Klammergläser)
- saubere Geschirrtücher

- Topf mit Deckel
- Einfülltrichter
- Schöpfkelle
- evtl. Glasheber
- Waage
- Messbecher
- Etiketten und Stifte





Einkochgläser

Unsere Oma verwendete alle Einmachgläser, die ihr unterkamen: Bügel-, Klammer- und Schraubgläser. Ihr Lager an gebrauchten Schraubgläsern in allen Größen und Formen war riesig, wobei sie die Deckel immer getrennt von den Gläsern aufbewahrte. Das hatte zu Folge, dass sie vor jedem Einkochen immer lange Gläser und Deckel suchte, die zusammenpassten. Es ist uns ein Rätsel, warum sie das so machte. Wir haben daraus gelernt, immer das Glas mit dem passenden Deckel zusammen aufzubewahren.

KLAMMER- ODER BÜGELGLÄSER

Nach wie vor beliebt sind die alten Einmachgläser mit Glasdeckel, Gummiring und Metallklammern oder -bügel. Und das nicht nur, weil sie so hübsch sind!

Ihre Vorteile:

- Gläser, Glasdeckel, Gummiringe, Klammern oder Bügel lassen sich auch einzeln nachkaufen.
- Man erkennt leicht am losen Glasdeckel, wenn sich Keime im Einkochgut vermehrt haben und das Einkochgut nicht mehr gegessen werden soll.

Ihr Nachteil:

- Klammer- oder Bügelgläser sind teuer.

SCHRAUBGLÄSER

Schraubgläser werden auch Twist-Off-Gläser genannt. Es gibt sie in allen Formen und Größen zu kaufen, aber wir recyceln fast ausschließlich gebrauchte Gläser, die sonst zum Altglas kämen, wie Gurken- oder Honiggläser. Bei Schraubgläsern erkennt man an den Deckeln, ob sich beim Einkochen ein Vakuum gebildet hat: Dann sind die Deckel in der Mitte leicht eingedrückt. Öffnet man sie zum ersten Mal, hört man das charakteristische Ploppen.

Ihre Vorteile:

- Man kann recycelte Schraubgläser verwenden.
- Schraubgläser sind nicht teuer.

Ihre Nachteile:

- Manchmal sind die Deckel durch das Öffnen beschädigt, manchmal bildet sich auch etwas Rost. Dann sollten die Deckel nicht mehr verwendet werden.
- Für manche Gläser gibt es Deckel zum Nachkaufen, für viele leider nicht, die müssen dann entsorgt werden.



GLÄSER STERILISIEREN

Zum Einkochen und auch zum Fermentieren müssen die Gläser sauber und keimfrei sein.

So sterilisieren wir unsere Gläser:

- Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen.
- Dann so viele Gläser in den Topf legen, wie Platz haben.
- Mit dem Kochlöffel die Gläser immer wieder so drehen, dass sie rundherum einmal mit dem kochenden Wasser in Berührung gekommen sind.
- Nach einigen Minuten die Gläser vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen. Mit allen Gläsern gleichermaßen verfahren. Zuletzt alle Deckel in den Topf geben, einmal kurz aufkochen lassen und ebenfalls trocknen lassen.

GLÄSER BESCHRIFTEN

Wir beschriften unsere Gläser mit Inhalt und Datum. Den Inhalt erkennt man zwar oft von außen, aber beim Datum sind wir genau, denn Eingemachtes und Einkochtes sollten innerhalb der angegebenen Zeit gegessen werden.

Manche beschriften Etiketten und kleben sie ans Glas oder auf den Deckel. Alternativ zu den klassischen Etiketten gibt es einen wasserfesten schwarzen oder weißen Stift zur direkten Beschriftung auf dem Glas.

Wir verwenden für den Eigenbedarf einfach Krepp-Klebeband. Man kann die Größe nach Bedarf abschneiden und es lässt sich ganz leicht wieder lösen. Nur wenn wir mal ein Glas verschenken, versehen wir es mit einer hübschen Etikette oder einem Papieranhänger.

Zum Lösen alter Etiketten von recycelten Gläsern legen wir diese für einige Stunden in warmes Wasser mit etwas Spülmittel. Danach lassen sich die