

Lebensmittel sind wertvoll

So schmeckt es aus dem Kleingarten

Einsalzen von Lebensmitteln

Durch die stark hygroskopische Wirkung des Salzes erfolgt eine physiologische Austrocknung der Lebensmittel, Mikroorganismen werden in ihrem Stoffwechsel gehemmt.

Bei dieser Art der Konservierung verändert sich nicht nur die Konsistenz der Lebensmittel, sondern auch der Geschmack in teilweise unerwünschter Weise.

Bei der Weiterverarbeitung ist deshalb Einiges zu beachten. Fisch und Fleisch können z.B. vorher gewässert werden.

Auf eine weitere Zugabe von Salz bei der Verwendung solcher Lebensmittel kann meist verzichtet werden. Auch sollten diese nicht in größeren Mengen verzehrt werden.

Klassische Beispiele für Eingesalzenes sind u. A. Fleisch, Fisch, Butter und Käse. Aber auch Gemüse kann so haltbar gemacht werden.

Autor: Katrin Keiner

Lebensmittel sind wertvoll

So schmeckt es aus dem Kleingarten

Knoblauchpaste

Da Knoblauch üblicherweise nicht in größeren Mengen verzehrt wird und oftmals übriggebliebene Zehen oder Knollen vom letzten Einsatz verdorben sind, hier eine Alternative.

Knoblauch schälen und mit 15-20% Salz z.B. im Multi Boy oder Fleischwolf zerkleinern. In kleine Gläser abgefüllt hält sich diese Paste ca. ein Jahr. Zuerst ist sie fast weiß, dann wird sie grünlich und zum Schluss gelblich. Dies ist ganz normal.

So hat man immer etwas Knobi zum Verfeinern im Haus.

Wurzelgemüse

Auch Sellerie, Möhren, Pastinaken, Zwiebeln und Co können so haltbar gemacht werden. Gemüse gut zerkleinern, Abwiegen und mit 15-20% Salz vermengen.

Dieses Gemüse eignet sich sehr gut zum Einsatz in Suppen und Eintöpfen oder als Zusatz beim Anbraten von Fleisch. So kann auch ein etwas holziger Kohlrabi verarbeitet werden.

Autor: Katrin Keiner