



BITTE NICHT STÖREN

Mit der Kampagne „DON'T WASTE MY WORK - SAVE FOOD“ sensibilisiert die Landwirtschaftskammer NRW für die Wertschätzung regionaler Lebensmittel, die Bäuerinnen und Bauern täglich für unsere Ernährung produzieren ... wann immer sie früh morgens die Kühe melken, bei passendem Wetter die Ernte einfahren oder Knackfrisches zum Bauernmarkt bringen und deine Fragen in direktem Kontakt beantworten.

Auf der Suche nach weiteren feurigen und nachhaltigen Ideen? Dann schau auf landservice.de! Dort findest du auch den Ersthelfer für Küchenhelden „Schock Mutti - Koch selbst!“ als Download.



Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier.

Fotos: Igor Normann (2), shintartanya, New Africa, PhotoSG, Thicha © stock.adobe.com



Weitere Informationen auf landservice.de

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, Fachbereich Landservice,
Regionalvermarktung, Nevinghoff 40, 48147 Münster

ICH KOCH E!

Du kochst? Dann lass dich nicht stören!

Hier sind zwei Ideen, wie du Lebensmittel rettst: Gemüsepaste und wilde Fermentation. Denn Lebensmittel, die mit viel Hingabe auf Feld und Hof produziert wurden, sind es wert, gerettet zu werden!

Gemüsepaste - Brühwürfel selbstgemacht!

Für die richtige Würze im Leben brauchst du fast immer: etwas Brühe! Mit Salz und Gemüseresten kannst du deine eigene Gemüsepaste selbst herstellen. Selbstgemachtes schmeckt nicht nur am besten, es bleiben auch keine Lebensmittelreste in deiner Küche übrig. Mit der Gemüsepaste veredelst du deine Suppen, Eintöpfe, Pfannengerichte, Omeletts oder Soßen. Du kannst die Paste bis zu 6 Monate im Kühlschrank aufbewahren, da das enthaltene Salz auf natürliche Weise konserviert, oder du frierst die Paste als Eiswürfel ein.

ZUTATEN

800 g Gemüse (gemischt)
200 g Meersalz
Gemüsesorten: Möhren, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Kräuter (Petersilie, Liebstöckel) ... | Gemüse-Salz-Verhältnis: 25 % Salz

SO GEHTS

1. Gemüse und Kräuter putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alles mit einem Mixer fein zerkleinern und Salz unterrühren.
3. Gemüsepaste in heiß ausgespülte Marmeladengläser abfüllen.



TIPPS!

VERWENDUNG: ca. 2 Teelöffel auf 500 ml Flüssigkeit.
HALTBARKEIT: im Kühlschrank mind. 6 Monate haltbar | tiefgefroren mind. 12 Monate.
PORTIONIERUNG: in Eiswürfelform abfüllen und tiefrieren.
VARIANTEN: asiatisch: mit Knoblauch, Chili und Ingwer.
süß-fruchtig: mit Pflaumen, Birnen oder Apfel.

Fermentieren - Gemüse veredeln!

Fermentieren ist mehr als nur Gemüse haltbar machen. Das Ergebnis ist spritzig würziges und immer noch knackiges Gemüse aus dem Glas. Die wilde Fermentation ist ein „lebendiges Haltbarmachen“ durch Gärung mit Hilfe von Bakterien. „Wild“ bedeutet, dass sich die Milchsäurebakterien vermehren, die natürlicherweise auf dem Gemüse vorkommen. Fermentiertes Gemüse? Nützliche Probiotika für deine Darmmikrobiota!

ZUTATEN

1 kg Gemüse und 20 g Meersalz
Gemüsesorten: Möhren, Weiß-, Rotkohl, Chinakohl, Rote Bete ... |
Gemüse-Salz-Verhältnis: 2 % Meersalz (kein Jodsalz!)

SO GEHTS

1. Gemüse kleinschneiden oder raspeln.
2. Gemüse mit Salz in einer Schüssel vermengen und kräftig mit sauberen Händen kneten. Solange kneten, bis das Gemüse im eigenen Saft schwimmt.
3. Gemüse fest in ein sauberes Glas drücken und mit dem Saft übergießen. 3-5 cm Abstand zum Deckel lassen!
4. Wichtig: Das Gemüse sollte vollständig mit dem Wasser bedeckt sein. Wenn der eigene Saft nicht ausreicht, 1 Tasse Wasser mit 1 EL Salz mischen und dazugeben.
5. Mit lockerem Deckel 5 Tage bei Raumtemp. zur Seite stellen.



TIPPS!

VERWENDUNG: als Beilage oder Salattopping.
HALTBARKEIT: im Kühlschrank bis zu 6 Monaten haltbar.
KENNEICHNUNG: hilfreich ist ein Datum auf dem Glas / Etikett.
VARIANTEN: mit Gartenkräutern und Gewürzen fermentieren.

