



## Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

Februar 2021

### Saure-Gurken-Zeit.

Wintermonate ohne frisches Obst- und Gemüseangebot waren für unsere Vorfahren hart – Saure-Gurken-Zeit! Konservierte Vorräte wurden aufgebraucht. Durch Trocknen, Einsalzen und Einsäuern sowie das Sterilisieren mittels Hitze in Gläsern und Dosen war eine notwendige Reserve in der Speisekammer. Fermentieren im Steintopf war für frühere Generationen eine gute Möglichkeit zum Haltbarmachen von Gurken, Roter Bete oder Sauerkraut. Bei der Herstellung von „milchsaurem Gemüse“ vergärt der enthaltene Zucker durch natürliche Milchsäurebakterien, die auf jedem Lebensmittel vorhanden sind. Fachkundige Bearbeitung, die gezielte Zugabe von Salz und vor allem konstant niedrige Temperaturen von 15-20 Grad (Speisekammer) sind Voraussetzung. Keime haben in dieser sauren Umgebung dann keine Chance mehr, das Lebensmittel zu verderben. Viel einfacher und unproblematischer wird „Essiggemüse“ hergestellt. Durch Einlegen in Essigsud mit anschließendem Erhitzen wird ein lagerfähiges Sortiment schmackhafter Produkte wie Gurken oder Oliven hergestellt.

Rezepttipp zu Pellkartoffeln oder kalt als Salat: Gewürfelte Möhren in Öl wenige Minuten dünsten, mit eingelegtem Kürbis (Glas) und etwas Schmand mischen. Das Möhren-Kürbis-Gemüse leicht scharf abschmecken.

Als Vorfreude auf eine Ernte ab Mitte Juni empfiehlt der Museums-Gärtner bereits jetzt, vor den Eisheiligen, die Aussaat von Dicken Bohnen im Freiland. Das Wachstum stagniert zwar bei tiefen Temperaturen, aber es ermöglicht ein Gedeihen ohne Lausbefall.

Viel Erfolg!