

Schöpfungszeit 2020: Die Schöpfung (auf-)bewahren

Koffermarkt der Umweltideen am 19. September



Inhaltsverzeichnis

🌱	Vorwort	
🌱	1. Einkochen (Sterilisieren)	Dorothea Steiner
	1.1. Einfaches Einkochen: Süßes/Saures	
	1.2. Aufwendigeres Einkochen	
🌱	2. Fertigprodukte mit gutem Gewissen	Bettina Sperling
	2.1. Neapolitaner-Sauce	
	2.2. Rotkohl	
🌱	3. Sauerkraut im Glas selber machen	Rolf Schenk
🌱	4. Saftborn und weitere Verwertungsarten	Giovanni Schäfli
🌱	5. Solar-Apfeltrockner und Kartoffelmiete	Gerald Jödicke
🌱	6. Samen und Wildfrüchte	Rosanna Dietz
🌱	6.1. Gewürzbrot mit Samen oder Wildfrüchten	
🌱	6.2. Samen und Sprossen: gesunde Kraftnahrung	
🌱	6.3. Wildfrüchte als Vitamin-C-Spender	
🌱	7. Altes Brot verwerten	
	8. Mähen mit der Sense	Kurt Meier
	9. Wasser mehrfach brauchen	Elsbeth Lörtscher
	10. Flicker	Herta Gassmann
	Kontakte	

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt ist die evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Winterthur-Veltheim, Feldstr. 6, 8400 Winterthur, Telefon 052 267 00 20.

Das Umweltteam (Almut Jödicke, Gerald Jödicke, Jean-Philippe Lieberherr, Margarethe Reymann, Stephan Reymann, Rolf Schenk, Mario Signer, Adrian Steiner, Arnold Steiner) hat den Anlass vorbereitet, Gerald Jödicke hat ihn geleitet.

Fotos: Arnold Steiner

Texte: von den Standbetreiber(inne)n geschrieben, von Almut Jödicke zusammengestellt

Winterthur, 27.09.2020

Der Bericht in Papierform wird gedruckt auf Refutura 80g / 100% Altpapier, Blauer Engel



Vorwort

Wer pflanzliche, saisonale und regionale Produkte vorzieht, um das Klima zu schützen, geniesst im September viel Freude, denn es wird geerntet und die Märkte sind reich bestückt. Doch was werden wir im Winter machen? Werden wir dann tiefgefrorene Produkte einkaufen, die eine schlechte Energiebilanz haben? Oder frisches Gemüse aus Spanien, wo der Grundwasserspiegel wegen des Gemüseanbaus immer tiefer sinkt, verzehren? Oder Produkte konsumieren, die mit dem Flugzeug hertransportiert wurden? Oder Konserven aus beschichteten Dosen konsumieren? Oder müssen wir uns in der kalten Jahreszeit mit Zwiebeln, Kraut und Rüben zufrieden geben?

Wir können heute alles immer kaufen, etwa frisches Obst und Gemüse oder neue Kleider. Wenn wir uns grösstenteils auf das beschränken, was unser Boden hergibt und was wir wirklich brauchen und trotzdem auch im Winter vielfältig essen möchten, müssen wir Aufwand betreiben – aber das kann Freude machen. So war das Motto der diesjährigen Schöpfungszeit in Winterthur-Veltheim „Schöpfung (auf-)bewahren“.

Unsere Grosseltern wussten, wie man Nahrungsmittel haltbar macht. Ihre Methoden sind ökologisch, denn sie verbrauchen nur wenig Energie. Heiss-Einfüllen, Sterilisieren, Fermentieren und Dörren sind Techniken, die wir wieder vermehrt anwenden sollten. Als Konsument(inn)en tragen wir eine Verantwortung.

Am Vormittag des 19. September 2020 stellten neun Engagierte bei bestem Wetter vor dem Kirchgemeindehaus der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Winterthur Veltheim am Koffermarkt der Umweltideen ihre Anregungen für die nachhaltige, umweltgerechte Gestaltung des Alltags vor; die Stände gingen dabei übers Aufbewahren hinaus zum Bewahren im Allgemeinen: Einkochen in allen Farben des Regenbogens – sieht schön aus, spart den Gefrierschrank und dessen Stromverbrauch und bringt Fertiggerichte, die man mit gutem Gewissen schnell zubereiten kann. Für das Einlegen von Sauerkraut braucht man nicht einmal Hitze, die Fermentation macht es haltbar. Der Saftborn hilft, Heilsäfte oder Gelees zuzubereiten. Wer mit der Sense mäht, kann gezielt mähen und Insektennahrung stehen lassen – und muss nicht mehr ins Fitnessstudio. Ein Solar-Apfeltrockner ersetzt den Dörrex. Auch Wasserspartipps wurden vorgestellt: Mit Salatwaschwasser kann man beispielsweise giessen. Wer Kleider flickt, kann dabei auch kreativ und kunstvoll sein; wer es gemeinsam tut, pflegt dabei nicht nur Produkte, sondern auch Beziehungen. Wer keinen Garten hat, kann aus wilden Beeren Konfitüre kochen. Und Wildpflanzen, Samen und Sprossen bergen Heilkräfte, man muss sie nur entdecken und zubereiten ...

Klar ist, dass diese Arbeit zeitintensiv ist. Früher wurde sie vor allem den Hausfrauen und Dienstmädchen überlassen. Heute sind Hausangestellte selten, dafür arbeiten auch Männer im Haushalt; doch insgesamt widmen wir unserer Ernährung weniger Zeit als früher. Setzen wir da die richtigen Prioritäten? Die Stimmung am 19. September zeigte jedenfalls: Es ist nicht nur Aufwand, sondern es bereitet auch Freude, sich mit Früchten, Stoffen, Wasser, Pflanzen zu beschäftigen. Erst recht, wenn man das Engagement mit anderen teilt!

Wer mehr wissen möchte, findet hier einen ausführlichen Bericht mit Kontakten und Anleitungen.

1. Einkochen (Sterilisieren)

Mit der alten Technik des Einkochens von Kirschen, Mirabellen oder Gewürzgurken beispielsweise mögen manche noch Kindheitserinnerungen verbinden oder die Vorstellung von italienischstämmigen Familien, die den Tomatenertrag ihrer Pünten in einen ansehnlichen Sugo-Vorrat für das kommende Jahr verwandeln.



Heute wieder mit dem Einkochen zu beginnen, braucht etwas Überwindung, weil diese Tradition schon lange abgebrochen ist. Weshalb soll man sich die Mühe machen, wenn man die Lebensmittel entweder fast das ganze Jahr über frisch im Laden kaufen oder selbst tiefgefrieren kann?

Die negativen Auswirkungen unseres modernen Lebensstils auf die Umwelt sind inzwischen aber so deutlich geworden, dass eine Rückbesinnung auf frühere Gepflogenheiten, wie die Vorratshaltung ohne Strom beispielsweise, nötig geworden ist. Tiefkühlgeräte gehören trotz verbesserter Effizienz zu den energieintensivsten Geräten im Haushalt, gerade weil sie nie abgeschaltet werden. Wer dagegen selbst einkocht, spart nicht nur Strom, sondern wird auch unabhängig von eventuellen Stromausfällen und gewinnt im durchtechnisierten Alltag ein Stück Autonomie zurück. Nicht zuletzt erübrigt sich die Frage des Verpackungsmülls bei eigenen Gläsern, da sie ja immer wieder verwendet werden. Auch eingekaufte Einweg-Glaskonserven verbrauchen beim Transport und Recyceln viel Energie.

Wer sich aus Gründen des Umwelt- und Klimaschutzes überwiegend pflanzlich, saisonal und regional ernähren möchte, gliedert sich durch das Haltbarmachen unserer Ernte wieder in den Kreislauf der Natur ein und kann leichter akzeptieren, dass von allem nur eine bestimmte Menge zur Verfügung steht. So sind Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren aus der Region aufgrund der hohen Löhne



zwar teuer, aber als in Gläser eingekochter Vorrat ungemein schmackhaft und schön anzusehen. Gerade durch ihre Begrenztheit empfindet man sie wieder als wertvoll. Tiefgekühltes Obst im Supermarkt stammt dagegen aus Ländern mit niedrigen Löhnen – vom Balkan, aus Ungarn oder der Türkei. Gefrorene Erdbeeren kommen aus Ägypten, einem Land, das im Gegensatz zur Schweiz unter Wassermangel leidet. Tiefkühl-Heidelbeeren werden sogar aus Kanada hierher ver-

schifft. Der Konsum von Heidelbeeren hat sich in der Schweiz übrigens in den letzten Jahren versechsfacht.

Haben wir uns zu viel geholt? Und von allem nur das Beste? Die Antwort auf diese Fragen könnte ein bescheidenerer Lebensstil sein.

1.1. Einfaches Einkochen:

Süßes/Saures: Obst, Tomatensauce und Essiggemüse (etwa Mixed Pickles)

Einfach gesagt, muss man nur die Einmachgläser einige Minuten auskochen, befüllen und dann in einem grossen Topf auf dem Herd im Wasserbad einkochen. Dazu lässt man die Wassertemperatur langsam auf 90 °C steigen, hält sie 30 Minuten lang konstant und nimmt die Gläser zum Abkühlen anschliessend wieder heraus.

Obst wird normalerweise roh eingefüllt und mit einer Zuckerlösung bzw. nur mit Wasser aufgegossen. Bei der Tomatensauce kommt es nicht darauf an, ob sie stückig oder passiert ist, sie darf aber kein Mehl oder Milchprodukte enthalten. Essiggemüse kann roh oder blanchiert eingefüllt werden; bei der Herstellung eines Suds aus Essig, Wasser, Salz und eventuell Zucker sollte man sich genau an ein verlässliches Rezept halten.

Die Konservierung erfolgt auf zweierlei Weise: Zum einen werden durch das Erhitzen Keime im Inneren des Glases abgetötet, zum anderen verhindert das entstehende Vakuum, dass Keime von aussen durch die Luft eindringen. Letzteres ist auch bei der Methode des Heiss-Einfüllens der Fall. Sie eignet sich aber eher für Produkte wie Marmelade, Chutneys oder Ketchup, die an sich schon genug konservierenden Zucker und Säure enthalten.

Der Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen ist beim Einkochen nicht viel höher als beim normalen Kochen. Auch durch einige Tage Lagerung gehen Vitamine verloren, sodass das sofortige Einkochen ausgereifter regionaler Produkte nach der Ernte bzw. dem Kauf von grossem Vorteil ist.

1.2. Aufwendigeres Einkochen:

Pilze, Fleisch und Gemüse ohne Zugabe von Essig

Auch wenn Lebensmittelvergiftungen aufgrund selbstgemachter Konserven sehr selten sind und das gründliche Aufkochen des Glasinhalts die Gefahr ausschliesst, wird inzwischen allgemein empfohlen, Gemüse ohne Essigzugabe sowie Pilze und Fleisch zweimal einzukochen. Warum? Weil sich in Lebensmitteln mit einem geringen Säuregehalt (einem pH-Wert über 4,5) schädliche Erreger leicht ausbreiten können. Beim ersten Einkochen während einer Stunde bei 100 °C werden zwar die Bakterien, nicht aber deren Sporen gänzlich zerstört. Daher sollten die Gläser 24–48 Stunden danach ein zweites Mal eine Stunde bei 100 °C eingekocht werden.

Die zeitsparendere Methode für diese Lebensmittel ist das Einkochen über 100 °C, also unter Druck, das nur einmal erfolgen muss. Vom Einkochen in üblichen Schnellkochtöpfen ist eher abzuraten; wer häufig einkocht, könnte dagegen über die Anschaffung eines «Multifunktionskochers» mit Einkochfunktion nachdenken. Nebenbei sei erwähnt, dass in den USA in grossen «Pressure Cannern» eingekocht wird und man sich genau an die Angaben des Agrarministeriums hält. Im deutschsprachigen Raum gibt es dagegen verwirrend unterschiedliche Einkochzeiten, -temperaturen und -rezepte. So sollen die untenstehenden Hinweise auf Bücher und Webseiten bei der Orientierung helfen. Ihre Angaben widersprechen einander nicht und garantieren ein sicheres Konservieren.

Wenn man den Aufwand nicht scheut, lassen sich ganze Gerichte wie Eintöpfe oder Pastasaucen (siehe nächstes Kapitel) einkochen, die im Alltag Zeit sparen und, weil sie nicht aufgetaut werden müssen, sofort zur Verfügung stehen. Beispielsweise finden sich alle Zutaten für ein Ratatouille-Gemüse im August und September auf den hiesigen Wochenmärkten. Hat man sich davon einen Vorrat eingekocht, braucht man später im Jahr nicht mehr auf das mit hohen Kosten für die Umwelt produzierte Gemüse aus Spanien zurückzugreifen.

Es macht Freude, sich gleichsam den «Sommer im Glas» aufzubewahren.

Kosten, Stephanie: Das kleine feine Einmachbuch, München 2019.
Schersch, Ursula: Die Welt im Einmachglas, München 2020.
Spreng, Anna (Hrsg.): Natürlich einmachen, Lenzburg 2016.
<https://www.einkochhelden.de>
<https://www.wurzelwerk.net/2020/08/22/tomatensauce-einkochen/>

Text:
 Dorothea Steiner, September 2020.

Ich zeige gerne jemandem in meiner Küche, wie man einkocht.

Mailadresse:
 arnold.steiner@reformiert-winterthur.ch



2. Fertigprodukte mit gutem Gewissen

Für meine Jugendlichen koche ich ein, damit immer etwas Nahrhaftes im Schrank steht, das man schnell zubereiten kann.

Nach den Rezepten von Mutter und Grossmutter mache ich Sugo, Rotkohl, Apfelbrei und vieles mehr als eigene Fertigprodukte.

2.1. Neapolitaner-Sauce

1,5	kg Tomaten, gehäutet und kleingeschnitten
2	Stangen Sellerie
2	Möhren, kleingehäckselt
2	Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
2	Esslöffel italienisches Gewürz
2	Esslöffel Oregano
1	gehäufter Esslöffel Salz
ca 1/3	Teelöffel schwarzer Pfeffer gemahlen
2	gestrichene Esslöffel Bouillon
1	Esslöffel edelsüßes Paprikapulver
2-3	Lorbeerblätter
2-3	Esslöffel Agavendicksaft
3-4	Deziliter Rotwein
1	Schuss Balsamico
1/3-1/2	Tube Tomatenmark
3	Esslöffel Olivenöl
3-4	grosse Twist-off-Gläser
1	grosser Kochtopf
1	Geschirrtuch

Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Sellerie und Möhren dazugeben und mit andünsten. Danach das Tomatenmark mit andünsten und mit Rotwein und Bouillon ablöschen. Die Tomaten und die Gewürze dazugeben. Alles für mindestens zwei Stunden kochen, bis sich die Farbe ändert. Die Lorbeerblätter entfernen.

Gläser abkochen und mit der kochenden Sauce füllen. Sofort verschliessen.

Das Geschirrtuch gefaltet auf den Boden des grossen Kochtopfs legen und die Gläser daraufstellen. Mit Wasser so weit auffüllen, dass die Gläser zu 3/4 im Wasser stehen.

Bei mindestens 90 Grad für eine Stunde sterilisieren, herausnehmen und abkühlen lassen.

Guten Appetit :-)

Alternative:

Die Sauce heiss abfüllen wie Marmelade. Die Sauce im Glas oben mit Olivenöl "verschliessen" und die Gläser mit heissen Deckeln sofort zudrehen. Diese Gläser dürfen nicht mehr geschüttelt oder viel bewegt werden!

So halten sie auch bis zu einem Jahr. ;-)

2.2. Rotkohl

1,5	kg Rotkohl, gerüstet (fein) und gewaschen	
2	Zwiebeln, fein geschnitten	
1	grosser Apfel, fein geschnitten	
1	Tasse Rotwein	
1	Tasse Apfelessig	
1/3	Tasse Zucker	
3	Lorbeerblätter	
2	Esslöffel Salz	
1	Teeei mit:	
	je 8 Wacholderbeeren, Pfefferkörner	(alles mit einem Messer zerdrückt)
	6 Gewürznelken	
2–3	Esslöffel Olivenöl	
3–4	grosse Twist-off-Gläser	
1	grosser Kochtopf	
1	Geschirrtuch	

Zwiebeln 1–2 Minuten andünsten und den Rotkohl hinzugeben. Mit der Flüssigkeit ablöschen. Apfel und Gewürze zugeben. Alles mindestens 1,5 Stunden kochen.

Am nächsten Tag erneut aufkochen und dann die Lorbeerblätter und das Teeei entfernen. Gläser abkochen und mit dem kochenden Rotkohl füllen. Sofort verschliessen. Das Geschirrtuch gefaltet auf den Boden des grossen Kochtopfs legen und die Gläser daraufstellen. Mit Wasser so weit auffüllen, dass die Gläser zu 3/4 im Wasser stehen. Bei mindestens 90 Grad für eine Stunde sterilisieren, herausnehmen und abkühlen lassen.



Guten Appetit :-)

Rezepte: Bettina Sperling, September 2020.

Ich gebe gerne Auskunft.

Mailadresse: bettinasperling@gmx.de

3. Sauerkraut im Glas selber machen

Sauerkraut lässt sich in Gläsern bei Berücksichtigung einiger grundlegender Regeln ohne Probleme in kleinen Mengen herstellen, die den heutigen Familien- und Haushaltgrössen angepasst sind.

Die Gärung von Sauerkraut unterteilt sich grob gesagt in zwei Phasen. Am Anfang ist eine Hefegärung, bei der CO₂ produziert wird. In dieser Phase entsteht in geschlossenen Gläsern ein Überdruck, der abgeführt werden muss, z.B. durch tägliches kurzes Öffnen. Wenn aller Sauerstoff verbraucht ist, endet diese Phase und die Milchsäuregärung setzt ein. Während dieser Phase entsteht kein Druck mehr und es darf kein Sauerstoff ans Gärgut gelangen.

Anleitung

Weisskohl fein hobeln z.B. mit Zyliss-Vorsatzgerät zu Küchenmaschine und mit Salz gut vermischen, dabei gut mit den Händen verkneten, bis der Saft austritt. Die Gläser und Deckel reinigen und mit heissem Wasser kurz abspülen. Es können grössere oder kleine sein, je nach Bedarf, von Vorteil sind runde druckfeste Gläser. Gut eigenen sich Gläser mit Bügelverschluss und Gummidichtung. Es können z.B. aber auch grosse Mayonnaise- oder Marmeladengläser verwendet werden.

Das gut durchgeknetete Kraut in die Gläser dicht einfüllen, bei Schraubgläsern mit Frischhaltefolie abdecken und mit Deckel fest verschliessen. Bei grossen Gläsern mit Bügelverschluss einige der Grösse angepasste Kohlblätter zuoberst legen und entsprechend zugeschnittene Kantholzstücke unter die Wölbung der Einfüllöffnung klemmen, damit das Gärgut immer gepresst bleibt.

Die Gläser in eine Kunststoffschüssel oder ein Backblech stellen (weil bei der CO₂-Gärung der Saft entweicht und damit eine Überschwemmung entsteht, die man so schnell und bequem wegwischen kann).

Nun werden die Gläser am besten in der Küche bei 18 Grad 3 bis 6 Tage stehen gelassen und anschliessend im Keller aufbewahrt (bis ein Jahr).

Nach 14 bis 21 Tagen ist es so weit, man kann es probieren, es schmeckt lecker.

Tipp für Anfänger: Da die Herstellung von Sauerkraut ziemlich zeitaufwändig ist, verteilt man das auf mehrere Tage und verarbeitet nur 1 Weisskohlkopf aufs Mal, wobei ein Weisskohl von 2–3 kg ca. 6 Gläser ergibt.

Erste Erfahrungen

- grösste Glasschüssel verwenden
- portionenweise 500 g hobeln und wägen, mit 1 gestr. Teelöffel Salz, z.B. Trocomare, mischen
- Kümmel, Senfkörner und (wenig) Wacholderbeeren dazugeben, von Hand gut mischen und kneten, mit Holzstöpsel gut stampfen
- in Gläser abfüllen, mit kleiner Seite des Holzstöpsels nochmals gut stampfen
- Gläser statt in Kunststoffschüssel auf Tablets mit Rand stellen
- nie mit Kieselsteinen o.Ä. statt Kanthölzern beschweren: diese enthalten Kalk, der die Säure neutralisiert, es entsteht ein Totalverlust

Tipps von verschiedenen Internetseiten

Sauerkraut gut stampfen. Stampfen bricht die Zellwände auf und fördert damit die Saftbildung.

Nach 4–6 Wochen ist die Gärung abgeschlossen.

Kleine Mengen ins Glas füllen, damit es gut gestampft werden kann. Ferner ist es wichtig, jeden Tag 1x das Sauerkraut wieder hinunterzudrücken. Das entfällt, wenn das Gärgut wie oben beschrieben mit Kanthölzern nach unten gedrückt wird. Es muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Ergänzungen von Rolf Schenk





Andere mögliche Gewürze: Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Chilischoten; weitere => selbst experimentieren. Gärssaft abfüllen in kleines Fläschchen und als Starter für folgende Produktionen verwenden. Dann kann die Salzmenge reduziert werden.

Statt Weisskohl Wirz, Chinakohl, Rotkohl verwenden.

Die Kanthölzer nicht wegwerfen, sie saugen sich mit der Lake voll und enthalten dann alle notwendigen Ingredienzien, um den Start einer neuen Gärung zu erleichtern.

Es gibt viele feine Rezepte mit Sauerkraut, abseits der gewöhnlichen "Rippli mit Suurchrut"-Rezepte.

Viele findet man auch auf deutschen oder österreichischen Koch-Webseiten.

Kohl in Bio- oder IP-Qualität verwenden.

Selbstgemachtes Sauerkraut ist bekömmlicher als das „Zeugs“ aus Grossproduktion.

Anleitung von Henriette Lottenbach, ergänzt und überarbeitet von Rolf Schenk, September 2020.

Ich könnte einen Kurs geben, wie man Sauerkraut macht (ca. 2 Stunden).

Mailadresse: rolfschenk@gmx.ch

4. Saftborn und weitere Verwertungsarten

Unsere Pünt ist ca. 700 m² gross und liefert entsprechend grossen Ertrag verschiedenster Produkte, den es zu verwerten gilt.

«Entsaften» ist eine einfache Methode, aus Beeren (z. B. Trauben, Holunder) Saft herzustellen. So kann man auch Heilsäfte erzeugen.

Daneben gibt es verschiedene Methoden, um Früchte haltbar zu machen: Lagern, Dörren, Einfrieren. Bekannte Früchte wie Äpfel können auch in der Nachbarschaft verschenkt werden.

Die Betätigung mit Händen und Füssen führt weg vom Bildschirm in den Garten. Die Erfahrung der Eigenwirksamkeit ist sehr befriedigend.

4.1. Saftborn (Entsafter)

Wir haben Trauben der Sorten Blauburgunder und Riesling x Silvaner. Der Traubensaft vom Entsafter schmeckt mir sehr.

Äpfel ergeben eine geringe Ausbeute.

Es lassen sich 46 Heilsäfte herstellen, gegen Beschwerden von Appetitlosigkeit bis Zuckerkrankheit.

Krankheiten:

Gicht: Bekannt als Heilkraut ist der Saft des Tausendgüldenkrauts. Aber auch Löwenzahn, Ginster und Salbei helfen. Allen überlegen ist der Saft der schwarzen Johannisbeere (Cassis). Daher auch der Name Gichtbeere.

Arterienverkalkung: Mistelsaft beeinflusst günstig Arterienverkalkung. Auch sind Beeren- und weitere Obstsäfte von grossem Nutzen.

Preis des Entsafters: je nach Ausführung um 100 Franken (oder fast gratis vom Flohmarkt).

4.2. Konservieren

Konfitüren: aus Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Quitten.

Zwetschgen werden halbiert und für Kompott tiefgefroren (oder eingekocht, siehe Kapitel 1).

Äpfel ergeben Wähe und Apfelmus.

Kartoffeln werden gelagert (siehe nächstes Kapitel).

Stangenbohnen werden gedörrt (Dörrex oder siehe nächstes Kapitel).

Sirup: von Goldmelissen, Zitronenmelissen, Pfefferminze.



4.3. Überfluss: wenn man gar nicht mehr durchkommt ...

Wir wohnen in der Überbauung Rosenberg („Warzenbunker“) mit 150 Wohnungen. Der Überfluss wird im Eingang zum Mitnehmen angeboten. Drei Sorten Äpfel, Zwetschgen, Quitten, Patisson ...

Text von Giovanni Schäfli, September 2020.

Ich gebe Interessierten gerne Auskunft.

Mailadresse:
gio2009@bluewin.ch

5. Solar-Äpfeltrockner und Kartoffelmiere

5.1. Solar-Äpfeltrockner

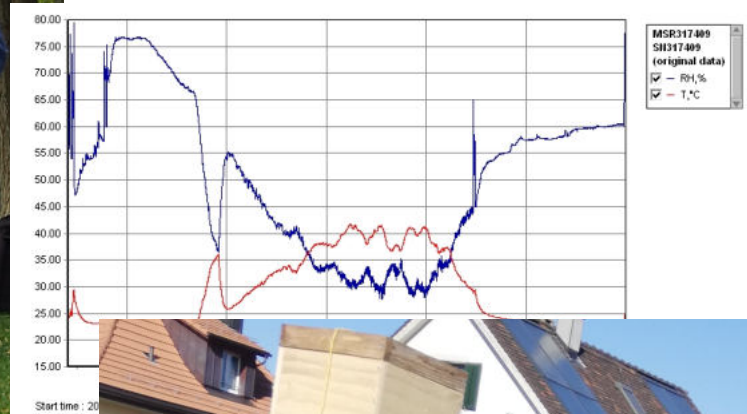


Mit einer einfachen Konstruktion können Obst oder Pilze durch Sonnenwärme gedörrt werden. Es braucht keinen Strom.

Der Dörrer wurde zudem aus gebrauchten Materialien hergestellt.

2 kg Äpfel ergeben in einem bis zwei Sonnentagen 500 g Apfelinge. Die Apfelinge sind sortenrein von bekannten Apfelbäumen.

Diagramm: Temperatur (rot) und relative Feuchtigkeit während eines sonnigen Augusttages im Trockner.



Die Äpfel können entweder mit einem Kurbelgerät zu Spiralen geschnitten und dann auf Stäben mit Fixierung getrocknet oder in dünnen Schnitten oder Ringen auf ein Gitter gelegt werden, das in den Holzrahmen genagelt wird. Beides geht geschält oder ungeschält.

Durch die Vorrichtung mit Glas und schwarzer Folie wird die Sonnenwärme durch die gestapelten Dörrrahmen nach oben geleitet, und die Feuchtigkeit kann nach oben entweichen.



5.2. Kartoffelmiete

Um Kartoffeln kühl und dunkel zu lagern, bietet sich eine Sandmiete an, die Sie leicht in einem alten Blumenkasten anlegen können. Den Blumenkasten an einem kühlen trockenen Ort lagern.

So bleibt die eigene Ernte bis in den Frühling hinein appetitlich und schrumpelt nicht zusammen.

Funktioniert auch gut mit anderem Wurzelgemüse wie Randen oder Rüebli.



Texte von Gerald Jödicke, September 2020.

Ich helfe gerne, einen Trockner zu bauen.

Mailadresse:
joedicke_ag@bluewin.ch

6. Samen und Wildfrüchte

Die Bedeutung einheimischer Wildpflanzen ist heute, da wir das ganze Jahr Frischprodukte kaufen können, nicht mehr so bekannt wie früher.

Samen sind schmackhafte Kraftnahrung für den Winter. Sie enthalten auch Heilkräfte, die die eigene Widerstandskraft fördern. Samen muss man einweichen und wässern.

Konfitüre kann man auch aus Wildfrüchten machen wie Vogelbeeren und Kornelkirschen.

Zudem gibt es eine Vielzahl von Kräuterprodukten.

6.1. Gewürzbrot mit Samen oder Wildfrüchten

Herbst ist die Zeit zum Sammeln von Samen und Wildfrüchten. Wenn wir sie trocken aufbewahren oder dörren, können wir sie zu späterer Zeit in der Küche verwenden, z. B. in einen Brotteig hinein kneten.

Zum Sammeln eignen sich Brennesselsamen, Wilde Möhre (Käferli-Samen), Nachtkerzen, Schwarzkümmel, Koriander etc.

Auch Wildfrüchte wie z. B. Vogelbeeren oder Kornelkirschen können dem Apéro-Brot eine besondere Note geben.

6.2. Samen und Sprossen: gesunde Kraftnahrung

Verschiedene Samen lassen sich auf einfache Art keimen und dienen als gesundes frisches Grün durchs Jahr und ganz besonders in der Spätherbst- und Winterzeit.

Sprossen können roh als Salatbeigabe oder mit Quark oder Butter als Brotaufstrich gegessen werden.

Viele verschiedene Samen eignen sich zum Keimen und Beobachten.

Dazu einige Beispiele:

Milde Sprossen ergeben sich aus Alfalfa, Grüne Linsen, Mungbohnen.

Leicht scharfe würzige Sprossen aus Bockshornklee.

Scharfe Sprossen aus Kresse, Zwiebelsamen.

Alfalfa, Mungbohnen und Bockshornklee sind im Naturkostladen erhältlich.

Es gibt auch verschiedene Samenmischungen, die sich zum Sprossenziehen eignen.

Die Sprossen von Alfalfa schmecken leicht nussig, auch Linsen haben ein mildes Aroma. Kinder mögen sie eher als Zwiebel- oder Kressesprossen, welche einen scharfen und leicht bitteren Geschmack haben.



Herstellung von Sprossen

Material:

Es braucht ein grösseres Kompott- oder Konfitüreglas mit ca. 5 dl Inhalt, ein netzartiges Tuch, einen dickeren Gummi und einen Pflanzen-Unterteller. Das Glas muss umgedreht und schräg gestellt werden, damit frische Luft einströmen kann.



Herstellung:

Die Samen (1–2 EL) je nach Glasgrösse zuerst ca. 4–6 Std. einweichen. Anschliessend 3–4 Tage regelmässig am Morgen und Abend kurz wässern (unter dem Wasserhahn kalt abspülen), am Licht und bei Zimmertemperatur lagern und Wachstum beobachten. Am einfachsten ist das Sprossenziehen in der Küche möglichst nahe dem Wasserhahn.

Kapuzinerkressesamen

Sie können das Immunsystem stärken und in der kalten Jahreszeit helfen, unsere Abwehr gegen unliebsame Bakterien und Viren zu unterstützen. Sie enthalten ein natürliches Antibiotikum. Z. B. bei Erkältungserscheinungen regelmässig ein paar Samen essen oder Kapuzinerkresse-Tinktur tropfenweise 2- bis 3mal täglich einnehmen.

Herstellung:

Samen sammeln und in einem Sud aus Apfelessig und Honig erhitzen und anschliessend heiss abfüllen in dampferhitze Gläschen.

Nachtkerzensamen

Samen aus den reifen Samenkapseln herausschütteln und durch ein Sieb hindurch trennen von kleinen Pflanzenresten. Anschliessend einen Tag an der Sonne oder im Backofen bei 30–40 °C trocknen.

6.3. Wildfrüchte als Vitamin-C-Spender

Es lohnt sich, einige zu sammeln, zu dörren oder einzumachen und im Winter vorrätig zu haben.

Kornelkirschen

Dieser Strauch wird auch Tierlibaum genannt und gehört im Frühling zur ersten Bienenweide. Seine Früchte sind olivenförmig, zuerst grün, dann gelborange und schliesslich dunkelrot. Dann sind sie süss-sauer und das Fruchtfleisch löst sich leicht vom Stein.

Rezept: Gewürzte Kornelkirschen-Paste

Süss-salziger Dip. Die Paste passt gut zu rohem Gemüse, Kartoffeln oder Knäckebrot.

Rezept:

300–400 g Kornelkirschen-Purée

3 EL Honig

1 EL Olivenöl

0,5–1 dl Rotwein

2 EL Maizena

1 EL Zitrone und wenig Schale

Knoblauch, Ingwer, Koriander, Salz und Pfeffer je nach Geschmack

Aufkochen und heiss in dampferhitze Gläschen abfüllen, mind. ½ Jahr haltbar.



Vogelbeere

Sorbus aucuparia

Andere Namen: Eberesche, Sängerbeere

Die Vogelbeere/Eberesche wächst als Strauch oder als Baum mit 5–10 m Wuchshöhe. Der Baum ist seit Urzeiten bekannt für seine belebenden, wertvollen, orange-roten Früchte, welche zwischen August und Oktober reifen. Sie haben einen herb-bitteren Geschmack.

Auch für Amseln sowie Drosseln und weitere Zugvögel sind sie eine wichtige Nahrungsquelle als Stärkung in die Winterzeit hinein. Die Früchte werden als Kerosin der Zugvögel bezeichnet. Inhalt: Die Früchte sind reich an Vitamin C (ca. 1 mg auf 1 g Frucht, ent-

spricht ca. 3 Fruchtperlen), Provitamin A (Beta-Carotin) u.a. Vitaminen; sie enthalten verschiedene Mineralien, wie Kalium und Calcium u.a., verschiedenen Spurenelemente, wie Mangan, Eisen u.a., und Gerbstoffe.

Wirkung: Rohe Beeren sind für Vögel kein Problem, beim Menschen können sie Durchfall oder Magenprobleme verursachen. 3–5 ungekochte Beeren werden aber vertragen. Durchs Kochen wird Parasorbinsäure in Sorbinsäure umgewandelt. Dann sind die Beeren gut verträglich und unterstützen den Körper mit Vitamin C und anderen wichtigen Inhaltsstoffen.

Verwendung in der Küche

Gekochte Beeren können z. B. als Mus, Konfitüre oder Fruchtperlen verwendet werden. Gedörnte Beeren können dem Fruchtbrot oder dem Frühstücksmüesli beigemischt werden.

Rezeptideen

Herstellung von roten Knabberbeeren für den Winter

Beeren von den Dolden abzupfen und auf einem Gittersieb dörren (siehe Kapitel 5).

Herstellung von Vogelbeer-Salz

Eine Handvoll getrocknete Vogelbeeren mörsern und mit Meersalz mischen. Etwas süßes Paprika ins dunkelrosa Salz geben.

Herstellung von „Vögeliwohl“-Perlen

400 g Vogelbeeren werden mit ca. 200 g Birnendicksaft und ca. 2 dl Wasser aufgekocht und in dampferhitzte Gläschen abgefüllt. So können sie mind. ein Jahr gelagert werden.

Variante mit Alkohol: zusätzlich ein wenig Cognac oder Rum beifügen.

Die Vögeliwohl-Perlen eignen sich als Dessertzugabe z. B. über Vanilleglace oder ins Apfelmus. Auch in einer heißen Karottensuppe schmecken die herb-bitteren kleinen Fruchtperlen lecker.

Herstellung von süßem Vogelbeer-Butter

30 g Vogelbeeren, gekocht in Birnendicksaft, mischen mit ca. 60–70 g weicher Butter. Geeignet als süßer Brotaufstrich.

*Tscherner, Gisula: Wald und Wiese auf dem Teller, Baden und München 2009.
www.naehrwertrechner.de*

Text und Rezepte von Rosanna Dietz, kräuterklang.ch, September 2020.

Ich gebe gerne Auskunft. Auf Anfrage kann man bei mir im Garten Kräuter pflücken.

Mailadresse: dietz.ems@bluewin.ch



7. Altes Brot verwerten

Dieses Thema kam in der Gruppe auf: Altes Brot sollte man nicht wegwerfen. Aus trockenem Brot kann man Brotsuppe, Semmelknödel, Brotaufstrich, Brotzelschnitten oder Brosamen machen. Damit Brot nicht alt wird, kann man von Anfang an einen Teil einfrieren.

8. Mähen mit der Sense



Biodiversität fängt vor der Haustüre an: In einem naturnahen Garten blüht immer etwas. Das bedingt, dass man mit der Sense mäht und unterscheidet, was man stehen lässt. In Meiers Garten gibt es zudem elf verschiedene Sachen zu ernten. Die Ernte wird verarbeitet oder verschenkt.

Text: Kurt Meier, September 2020.

Ich zeige auf Anfrage gerne, wie man mit der Sense mäht.

Mailadresse:
helen-kurt-meier@bluewin.ch

9. Wasser mehrfach brauchen Elsbeth Lörtscher

Auch das Ressourcenschonen beginnt zu Hause. Eine Erfahrung von Wassermangel war der Grund, das kostbare Nass sparsam zu brauchen. Man kann z. B. das Wasser vom Salatwaschen verwenden, um Blumen zu giesen.

Text: Elsbeth Lörtscher, September 2020.

Ich gebe gerne Auskunft.

Telefonnummer: 052 213 82 63



10. Flicken

Herta Gassmann



Wer Kleider, Taschen, Spielsachen und ähnliches flickt, schont die Umwelt.

Durch Flicken von Kleidern können diese länger getragen werden. Dadurch werden weniger Ressourcen verbraucht.

Ein gemeinsamer Flicknachmittag mit zwei, drei Nachbarinnen ist eine schöne Erfahrung. Flicken kann zudem kreativ und kunstvoll sein. Und man kann auf diese Weise Altes mit Liebe und Respekt behandeln und weiterverwenden. Es geschieht in der Haltung, dass Kaputtes wieder heil und ganz gemacht wird.

Text: Herta Gassmann, September 2020.

Ich gebe gerne Auskunft.

Telefonnummer: 052 213 73 93

Kontakte

Nehmen Sie mit einem/r Aussteller(in) oder der Kommission „Grüner Gügge!“ Kontakt auf:

- ☞ wenn Sie Anregungen oder Fragen haben, Unterstützendes oder Kritik,
- ☞ wenn Sie bei ähnlichen Aktionen mitmachen wollen,
- ☞ wenn Sie von den Angeboten Gebrauch machen wollen.

Einkochen	Dorothea Steiner	Bachtelstrasse 74, 8400 Winterthur Tel: 052 222 87 26 Mail: arnold.steiner@reformiert-winterthur.ch
Fertiggerichte	Bettina Sperling	Loorstrasse 22, 8400 Winterthur Tel: 079 138 45 52 Mail: bettina.sperling@gmx.de
Sauerkraut	Rolf Schenk	Lilienweg 18, 8400 Winterthur Tel: 052 222 63 41 Mail: rolf.schenk@gmx.ch
Saftborn, Verwerten	Giovanni Schäfli	Seuzacherstrasse 9a Tel: 052 212 95 32 Mail: gio2009@bluewin.ch
Apfeltrockner, Kartoffelmiete	Gerald Jödicke	Lindenstrasse 12, 8400 Winterthur Tel: 052 222 28 05 Mail: joedicke_ag@bluewin.ch
Samen/Sprossen und Wildfrüchte	Rosanna Dietz	Wolfensbergstrasse 54, 8400 Winterthur Tel: 052 203 01 02 Mail: dietz.ems@bluewin.ch
Mähen mit der Sense	Kurt Meier	Loorstrasse 42, 8400 Winterthur Tel: 052 212 23 04 Mail: helen-kurt-meier@bluewin.ch
Wassersparen	Elsbeth Lörtscher	Zielstrasse 46, 8400 Winterthur Tel: 052 213 82 63
Flicken	Herta Gassmann	Bettenstrasse 21, 8400 Winterthur Tel: 052 213 73 93

Kontaktdaten Pfarramt

Arnold Steiner
Bachtelstr. 74
8400 Winterthur
Tel. 052 2223331
arnold.steiner@reformiert-winterthur.ch

Kontaktdaten Umweltbeauftragter der reformierten Kirche Veltheim

Gerald Jödicke
Lindenstr. 12
8400 Winterthur
Tel. 052 2222805
joedicke_ag@bluewin.ch