

Gut vorgesorgt

Eichhörnchen, Hamster und Bienen tun es. Manche Menschen auch. Sie legen im Herbst Nahrungsvorräte für den Winter an.



Für die Tiere sind die gehorteten Vorräte das einzige Nahrungsmittel in der kalten Jahreszeit. Auch unseren Vorfahren diente einfrieren, trocknen und dörren dazu, im Winter genügend Lebensmittel zu haben und war eine Chance, in Notzeiten nicht hungern zu müssen

Durch den Überfluss in den westlichen Gesellschaften gibt es heute auch frische Erdbeeren mitten im Winter, deren ökologischer Fußabdruck zwar beträchtlich ist, deren Geschmack aber kaum an die köstlichen Beeren eines eigenen Anbaus erinnert. Dennoch hat auch die Vorratshaltung weiterhin einen hohen Stellenwert und erlebt gerade durch das derzeit grassierende Häuslichkeits- und Landlustidyll einen Boom. Verhungern spielt in unseren Breiten keine Rolle mehr, aber wer über eigene Früchte verfügt spart sich mit dem Einmachen nicht nur Geld, sondern hat auch den Vorteil zu wissen was er isst. Auch dieser Aspekt ist in Zeiten der Wirtschaftskrise und Lebensmittelskandale ein nicht unwesentlicher Grund für die neue Häuslichkeit.

Davon wurde jedenfalls auch die Pinzgauerin angesteckt, die jetzt mit dem Gedanken ans Einmachen spielt. Kann ja nicht so schwierig sein, macht ja scheinbar jeder und jede. Sie ist zwar ein Kochmuffel, d.h. sie würde eh gerne, hat aber nie Zeit, weil Karrierefrau ;-) und tausend andere Ausreden. Dafür hortet sie statt Vorräten unzählige (unbenützte) Kochbücher. Da schaut das eigentlich recht einfach aus. Von der eigenen Kindheit glaubt man die Prozedur ja auch noch zu kennen. Erst mussten die Ribisl mühsam gebrockt werden, dann wurde kübelweise Marmelade eingekocht. In Erinnerung geblieben ist vor allem die Patzerei.

Egal, jetzt wird das ausprobiert. Zur Vorsicht holt sich die angehende Marmeladenkönigin noch fachlichen Rat einer Expertin und schaut ihr beim Einmachen über die Schulter. Katharina Enn ist gelernte Köchin und führt in Zell am See die Naturkostecke. Sie ist glücklicherweise ein Profi, der bereitwillig Geheimtipps auch weitergibt und interessante Rezepte gern mit Kochlaien teilt.

Bei ihr habe ich eine Technik gelernt, die mich tatsächlich über einen möglicherweise harten Winter retten wird, nämlich Suppe einzukochen. Eine scheinbar simple und doch so geniale Methode von der weder die modernen Lifestyle Kochbücher, noch Mutters Kochbuch der Bäuerin, Schmankerl aus dem Gemüsegarten etc. etwas zu wissen scheinen. Die Kathi kocht alle erdenklichen Sorten köstlicher Suppen, füllt sie wie Marmelade in Gläser, sterilisiert diese im Wasserbad – und schon hat man einzelne Portionen, die mehrere Monate haltbar sind. Leute, ich hab's ausprobiert und bin begeistert! Wobei, es gibt natürlich einen Wehrmutstropfen: so gut wie bei der Kathi schmecken meine Suppen (noch) nicht. Aber ich bin am üben ...

Gut, die Frau Köchin wendet ja fast unlautere Methoden an, die für eine Amateurin schier undurchführbar erscheinen. Allen voran das oberste Gebot: ALLE Zutaten mit der Hand schneiden, noch dazu so klein wie möglich.



Warum eigentlich? Wozu sonst hätte der liebe Gott uns Küchenmaschinen erfinden lassen? „Weil man das natürlich schmeckt,“ erklärt die Kathi streng. „In der Maschine werden die Fasern zerfetzt, und das Gericht dadurch bitter.“ Naja, wenn man so schnipseln könnte wie sie. Da wird man ganz neidisch beim zuschauen.

Gelernt ist eben gelernt. Dazu erzählt die Saalbacherin eine Anekdote aus ihrer Berufsschulzeit in Salzburg, als ein Lehrer ihre Schneidetechnik korrigiert habe: „Das Messer nicht halten wie eine Pfarrersköchin.“ Klingt zwar wie eine Verunglimpfung dieses Berufsstandes, aber die Moral aus der Geschichte: die richtige Haltung des Messers ist wesentlich und Zweites Gebot, das Dritte Gebot lautet: Für jeden Arbeitsgang das richtige Messer nehmen. (Im Provinzhaushalt gibt's nur ein Schneidmesser für jeden Arbeitsgang, aber ich gelobte Besserung.)

Für Einmach-Laien weiters wichtig zu wissen:

- ⇒ Gläser müssen natürlich gut gereinigt werden, das versteht sich von selber.
- ⇒ Deckel sollen immer neu sein. In der Innenseite befindet sich eine feine Gummiabdichtung, die nach dem Gebrauch beschädigt sein kann und bei weiterer Verwendung zu Schimmelbefall der Marmelade führt.
- ⇒ Die Lebensmittel möglichst heiß einfüllen und die Gläser so voll wie möglich machen damit wenig Luft dazukommt, dann sofort schließen.
- ⇒ Suppen sind bis zu einem Jahr haltbar, abhängig von der Art der Suppe, aber bis zu drei Monaten mindestens.

Als Naturkostverfechterin empfiehlt die Kathi selbstverständlich nur qualitative Lebensmittel und natürliche Zutaten zu verwenden. Geliermittel sind in ihrem Haushalt tabu, sie schwört auf Konfitura, ein natürliches Verdickungsmittel aus Kartoffelstärke, das keine chemischen Konservierungsmittel enthält. Dieses habe auch den Vorteil, dass man den Zuckergehalt selber regeln könne. Bei Gelierzucker sei man sklavisch an die Angaben im Rezept gebunden, z.B. 1:1 oder 2:1, mit Konfitura könne man nach Belieben süßen. „Wenn schon selber gemacht, dann kommt nur Natur rein“, da kennt sie keine Kompromisse. „In den gekauften Marmeladen ist eh genug Chemie drin.“ Aber Achtung, nicht verzweifeln, diese Marmelade wird erst nach einigen Tagen richtig fest!

Der Naturgedanke steckt auch hinter dem selbstgemachten Ketchup à la Kathi. Nicht dass Fast Food Junkies jetzt frohlocken und glauben sie täten sich was Gutes, wenn sie Pommes und Leberkäs mit home made Ketchup verfeinern. Das wäre nicht wirklich im Sinne der Erfinderin des Rezeptes. Sie verwendet die schmackhafte Sauce für Getreidelaihen, als Pizzabelag, zu Nudeln etc. Das Gleiche gilt für die von ihr entwickelte Gemüsepaste, die als natürliche Alternative zu den herkömmlichen Mitteln dient. Die wertvolle selbstgemachte Würze enthält kein Glutamat, Hefeextrakte oder sonstige chemische Zusätze. Neben dem Würzen

von Suppen eignet sie sich besonders gut zum Aufwerten von Saucen und für diverse Aufstriche. Und sie sollte auch für Hobbyköche kein Problem darstellen. Das Rezept ist nicht allzu schwierig, und wer sich traut zu schwindeln und das Erste Gebot zu umgehen, auch nicht zu arbeitsintensiv. Außerdem kommt man damit schon eine Weile aus.

Wer Schwierigkeiten mit dem Einkochen hat kann sich guten Gewissens an die Kathi wenden, sie steht gern mit Rat und Tat zur Verfügung. In der Naturkostecke gibt es eine Vielzahl an Rezepten aber auch eine Fülle an verschiedenen Suppen und Marmeladen für jene Zeitgenoss-innen, die die neue Häuslichkeit nur essen, aber nicht selber machen wollen. Hier werden auch von verschiedenen Referenten Vorträge zu Ernährung und Kochkurse abgehalten.

Das Kochen liegt bei der Kathi in der Familie. Auch Großmutter, Mutter und Schwester waren und sind begnadete Köchinnen. Das Hobby zum Beruf gemacht hat nur Katharina. Sie hegt aber weder an ihre Lehrzeit, noch an ihre beruflichen Erfahrungen positive Erinnerungen. „So wie ich noch kochen gelernt habe, das würde ich heute nicht mehr anwenden“ erzählt sie aus der berühmten Gastgewerbepaxis. Sie wünscht sich heute, in einem Qualitätsbetrieb wie dem der Gebrüder Obauer das Handwerk gelernt zu haben, und nicht in einer Touristenabfertigungsküche

Mit der Naturkostecke hat sie sich einen lang gehegten Traum verwirklicht. Hier bietet sie auch Hauben, Socken, Fäustlinge nach selbst entworfenen Mustern an, das stricken liegt ihr nämlich auch im Blut. Wen die Suppen nicht ausreichend wärmen, der kann sich hier also auch mit gestrickten Unikaten eindecken. Zudem gibt es Filzpantoffel, Dinkelkissen, Keramiken etc. von befreundeten Künstlerinnen und Bastlerinnen. In ihrem eigenen Reich legt die Chefin Wert darauf Waren von heimischen, ihr bekannten Produzenten anzubieten und achtet streng darauf welche Inhaltsstoffe und Anbaumethoden verwendet werden. Wer hier Suppe, Aufstriche, Kuchen, Brot & Co kauft kann sich darauf verlassen dass diese den strengsten Enn'schen Qualitätskriterien unterliegen. Mikrowelle und elektrische Zerkleinerer sind hier ebenso tabu wie künstliche Zusätze. Und das schmeckt man auch.

Kontakt:



Pinzgauer Naturkostecke
Katharina Enn
Loferer Bundesstraße 22
(gegenüber Hallenbad)
5700 Zell am See
Tel: 0664/5223770

Öffnungszeiten:

Mo	9-18 Uhr	Do	9-18
Die	9-13 Uhr	Fr	9-18
Mi	9-13 Uhr	Sa	9-13

Rezepte

Tomatenketchup

Zutaten:

400 g passierte Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 TL Agavendicksaft
Rosmarin, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kräuter und Knoblauch in Olivenöl anbraten, mit den passierten Tomaten aufgießen, abschmecken.

Haltbar machen: Heiß in Gläser füllen, gut verschließen. Bei rund 90 Grad ca. 15 min im Wasserbad sterilisieren. Kann auch mit einem Dampfgarer oder im Backrohr gemacht werden.

Gemüsepaste

Zutaten:

750 g Tomaten
300 g Zwiebel
300 g Karotten
300 g Sellerieknollen
1-2 Stk Petersiliewurzel
1 Lauch
Petersilie, Liebstöckl, Selleriegrün
1 TL Pfeffer
1 TL Kümmel
250 g Salz



Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, Kräuter hacken. Zwiebel in Öl anbraten, Gemüse und Kräuter dazugeben, bissfest kochen. Die Masse pürieren, Salz und Gewürze hinzufügen. Kurz aufkochen lassen.

Haltbar machen: Siehe oben. Die geschlossenen Gläser sind ein Jahr haltbar, geöffnete Gläser im Kühlschrank bis zu 3 Monate.

Dosierung: 1 TL Suppenpaste ergibt ca. ¼ l Suppe.

Holunder Marmelade

Zutaten:

½ kg Holunderbeeren
2 EL Zitronensaft
50 – 80 g Birkenzucker
16 g Konfitura
oder Apfelpektin
Zimtrinde, Nelkenpulver nach Geschmack



Zubereitung:

Holunderbeeren mit etwas Wasser ca. 10 min. leicht kochen lassen. Wenn gewünscht passieren, dann abkühlen lassen. Mit Gewürzen, Konfitura und Zucker mischen, noch einmal aufkochen lassen, abschmecken. Ev. Gelierprobe machen: 1 EL auf einem Teller im Kühlschrank abkühlen lassen.

Haltbar machen: Noch heiß in Gläser füllen, siehe oben. Empfohlen werden kleinere Gläser, da die Marmelade ohne Konservierungsmittel nur begrenzt haltbar ist und nach dem Öffnen rasch verzehrt werden soll.

Hinweis: Durch den Birkenzucker ist die Marmelade auch für Diabetiker geeignet. Man sollte damit dennoch sparsam umgehen.

Kürbis-Kartoffel Suppe

Zutaten:

½ kg Kürbis (Hokkaido)
2-3 mehligere Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Butterschmalz
1 kl Zwiebel
1 Knoblauch
1 Stk Ingwer
1 rote Chili
Koriander, Kurkuma, Salz, Pfeffer
geröstete Kürbiskerne
Sojasahne oder Creme Fraiche
1-2 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Gemüsebrühe erhitzen, Ingwer und entkernte Chilischote klein schneiden, Kartoffeln und Kürbis würfeln. Zwiebel und Knoblauch im Butterschmalz glasig dünsten, Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen, kurz mitdünsten. Mit Koriander und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 15 min. weich garen. Suppe pürieren, Sojasahne oder Creme Fraiche unterrühren, kräftig abschmecken.

Haltbar machen: wie oben