



# KOMPASS ERNÄHRUNG



## Den Sommer verlängern Haltbarmachen leichtgemacht

### DIE LUST AM HALTBARMACHEN

Altbewährtes  
neu entdecken

### GREIFEN SIE ZU!

Heimische Ernte  
frisch auf den Tisch

### DER EINFACHE EINMACH-EINSTIEG

So geht's: Methoden  
und Rezepte

### TIPPS UND TRICKS

von Christian Rach  
und Yvonne Willicks

# Inhalt

„Ich weiß, woher mein Essen kommt und was darin ist.“

Christian Rach

Seite 3

Die Lust am Haltbarmachen

Altbewährtes neu entdecken

Seite 4

Greifen Sie zu!

Heimische Ernte frisch auf den Tisch

Seite 6

Der einfache Einmach-Einstieg

Tipps von Experten

Seite 7

Das 1 x 1 des Haltbarmachens

So geht's: Methoden und Rezepte

Seite 8

Ran an den Vorrat!

Tricks zur Vorratspflege

Seite 14

„Haltbarmachen entspannt mich!“

Yvonne Willicks

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

im Spätsommer gibt es frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, wenn natürlich die Witterung optimal mitgespielt hat. Die beste Zeit, leckere Vorräte selbst anzulegen. Sauerkraut selbst machen, Kirschen einkochen – wie früher meine Großeltern. Das macht Freude, spart Geld und macht es überflüssig, Lebensmittel wegzuerwerfen.

Noch vor 100 Jahren war das Konservieren von Nahrungsmitteln notwendig, um über den Winter zu kommen. Heute lebt diese Praxis immer mehr auf: Mit den eigenen Händen Lebensmittel einzuwecken heißt auch, sie wertzuschätzen und zu wissen, was in ihnen steckt.

Sie haben Lust eigene Vorräte anzulegen, glauben aber, dass Ihnen Zeit und Geschick fehlen, um Obst und Gemüse selbst haltbarzumachen? Dann lesen Sie in dieser Ausgabe, wie es geht. Hier finden Sie viele gute Tipps zum Einkaufen, Lagern und Einkochen. Sie werden sehen, es macht Spaß und geht sogar schneller als gedacht! Lassen Sie sich von den Ideen und Rezepten inspirieren.

Fangen Sie den Geschmack des Sommers ein. In Gläsern und Dosen haltbar gemacht, können Sie ihn kosten, wann immer Sie möchten!

Ihre

**Julia Klöckner**

**Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft**



# „Ich weiß, woher mein Essen kommt und was darin ist.“

## Lebensmittel mehr wertschätzen mit Christian Rach

### **Lieber Herr Rach, was essen Sie jetzt im Spätsommer am liebsten?**

Der Spätsommer ist die Jahreszeit, in der es alles im Überfluss gibt. Früchte, Gemüse, alles perfekt und voller Geschmack. Morgens Quark mit reifen Beeren, mittags Salat mit Fisch und abends gerne ein Ei mit Spinat und Kräutern. Ich bin ein „Jahreszeiten-Liebhaber“.

### **Was ist für Sie das Schöne an saisonaler Ernährung?**

Jede Jahreszeit bei uns liefert alles, was wir brauchen. Obst und Gemüse aus Übersee versuche ich weitestgehend zu vermeiden. Ich brauche im Januar weder Erdbeeren noch Spargel.

### **Worauf sollte man Ihrer Meinung nach beim Einkauf von Lebensmitteln achten? Was ist Ihnen wichtig?**

Es geht nichts über frisches Obst und Gemüse. Fleisch kommt eher selten auf den Tisch und wenn, dann aber in bester Qualität. Mein Trick: Ich überlege mir vorher, was ich die nächsten Tage kochen will, und kaufe dementsprechend ein. Das heißt, der Kühlschrank ist nie zu voll und es wird fast kein Lebensmittelmüll produziert.

### **Sie setzen sich öffentlich gegen Lebensmittelverschwendung ein. Warum liegt Ihnen das Thema am Herzen?**

Auf der Welt leben mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen. Bei uns sind unglaublich günstige Lebensmittel und Getränke mit hohem Energiegehalt nahezu überall verfügbar. Die "Mittel zum Leben" haben scheinbar keinen Wert mehr und landen deshalb gedankenlos im Müll. Das darf nicht sein.

### **Wie kann jeder zuhause weniger Lebensmittel verschwenden? Können Sie uns praktische Tipps geben?**

Zuerst hilft immer der Blick in den Kühlschrank, in die Vorratskammer oder in den Vorratskeller. Und dann machen Sie es wie ich: In meiner Familie gehen wir nur mit Einkaufszettel einkaufen. Warum? Weil wir dann nur das kaufen, was wir wirklich brauchen. Und wir tapen nicht in die ganzen „Werbe-Fallen“ in den Märkten.

### **Haltbarmachen von Obst und Gemüse ist wieder im Trend. Legen Sie persönlich auch Vorräte an?**

Ich bin heilfroh, dass heute in fast allen Food-Magazinen, Zeitschriften, Tageszeitungen und auch online großartige Tipps zum Haltbarmachen von Obst, Gemüse und auch Fisch wieder an erster Stelle stehen. Jetzt im Spätsommer Sorge ich schon für den Winter vor: Konfitüren werden gekocht und auch das eine oder andere Gemüse fermentiert. Es ist großartig, in der kalten Jahreszeit selbst Eingemachtes zu genießen: Ich weiß, wo es herkommt und was darin ist.

**Christian Rach** entdeckte während seines Studiums der Philosophie und Mathematik die Liebe zum Kochen. Die Restaurants des Sternekochs waren schnell ein fester Bestandteil der Spitzengastronomie. Seine Fernsehkarriere startete mit Sendungen wie „Teufels Küche“ und „Rach, der Restauranttester“, die seine Leidenschaft für gutes Essen demonstrieren. Derzeit engagiert er sich mit zahlreichen Initiativen und auch in der Jury des *Zu gut für die Tonne!*-Bundespreises für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.





# Die Lust am Haltbarmachen

## Altbewährtes neu entdecken

Schnippeln, rühren, kochen und in Gläser füllen – eigentlich erscheint es heute fast unnötig, Obst und Gemüse selbst haltbarzumachen. Der Griff ins Ladenregal ist bei den meisten Produkten einfacher und meist selbstverständlich. Warum lohnt es sich dennoch, ein paar leckere Vorräte anzulegen?

*„Gemüse und Obst sind gesund und lecker. Mehr noch: Sie versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sogar, täglich mindestens drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst zu essen.*

*Sie können Beeren, Kirschen oder Sauerkraut auch haltbar machen, um einen eigenen, selbst gemachten Vorrat anzulegen.*

*Entdecken Sie, wieviel Freude es macht, selbst einzukochen oder einzulegen. Damit tun wir nicht nur etwas für unsere Gesundheit. Wir setzen auch ein genussvolles Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung. Das finde ich wichtig! Denn immer noch landen vor allem Obst und Gemüse bei uns allzu häufig und unnötig im Müll. Das können wir gemeinsam ändern! Machen Sie mit!“*



### Von der Notwendigkeit zum Trend

Von jeher legen Menschen mittels verschiedener Verfahren Vorräte an. Früher war das überlebenswichtig, um in den ertearmen Wintermonaten oder in Notzeiten nicht hungern zu müssen. Salzen, Räuchern, Trocknen und Säuern sind die ältesten Verfahren zum Haltbarmachen von Lebensmitteln.

Heute übernimmt die Lebensmittelindustrie überwiegend das Haltbarmachen für uns. Alle Lebensmittel sind fast das ganze Jahr über im Lebensmittelhandel erhältlich. Die

Beweggründe für das Haltbarmachen haben sich komplett verändert: Heute legt man eigene Vorräte an, weil man es will – und selten, weil man es muss.

**Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft**

### Was passiert beim Haltbarmachen?

Das Konservieren verhindert, dass die Lebensmittel vorzeitig verderben, indem es die Ursachen dafür einschränkt. Nur so können Lebensmittel nicht „schlecht werden“ und eine Vorratshaltung wird erst möglich.

Vom Gefrieren übers Einkochen bis zum Vergären – es gibt unterschiedliche Konservierungsverfahren.

Sechs verschiedene Verfahren zum Haltbarmachen lernen Sie ab Seite 8 kennen.





## Spaß am Selbermachen

Das Anlegen von Vorräten kann eine wunderbare Verschnaufpause vom turbulenten Alltag und ein kreatives Hobby sein. Unser Leben wird immer schneller und wir verbringen viel Zeit im digitalen Raum. Umso wichtiger sind praktische Tätigkeiten: Beim Haltbarmachen von Lebensmitteln arbeiten wir mit den Händen, alle unsere Sinne werden angeregt. Fantasie und Experimentierfreude sind dabei keine Grenzen gesetzt. Und es gibt ein tolles Ergebnis. Sie sind stolz und freuen sich über Ihr Selbstgemachtes – besonders beim späteren Genießen! Der neue große Kreativspielplatz der Selbermacher ist übrigens die Fermentation. Dabei kann man saisonale Produkte ohne Zucker und Hitze haltbar machen und ganz neue Geschmackswelten erkunden.

## Schmackhafte Erinnerungen

Eingekochte Kirschen aus dem Glas oder selbstgemachtes Sauerkraut – der Geschmack mancher Speisen kann uns in die Kindheit entführen. Er ist fest verknüpft mit Jahreszeiten, Ereignissen und mit Menschen, die uns lieb sind. Erwecken Sie diese Erinnerungen doch einfach mal wieder zum Leben! Oder geben Sie Ihr Wissen und Können weiter an Ihre Kinder und Freunde. Schon die Kleinen können mithelfen und dabei viele praktische Fähigkeiten erlangen: Sie lernen, Obst und Gemüse wertzuschätzen, wissen, wann es reif ist, wie es aussieht, sich anfühlt, schmeckt und wie es verarbeitet wird.

## Mit Sicherheit guter Geschmack

Immer mehr Menschen wollen genau wissen, was sie essen bzw. wo ihr Essen herkommt. Selbermachen ist eine wunderbare Möglichkeit, die Zutaten nach den eigenen Vorlieben und dem individuellen Geschmack zusammenzustellen. So wissen Sie, was darin steckt und woher die Zutaten kommen! Zudem ist es beeindruckend zu erleben, dass sich viele Lebensmittel ganz einfach selbst herstellen lassen.

## Gute Vorsorge für die Nachsaison

In puncto Kosten und Zeitaufwand sind das Haltbarmachen von Obst und Gemüse und der Einkauf im Supermarkt nicht miteinander vergleichbar. Ein Garten, Einmachgläser, sonstige Zutaten etc. – das alles gibt es natürlich nicht umsonst. Klar ist allerdings: In der Saison kommen Sie günstiger an frisches und schmackhaftes Obst und Gemüse. Oft liefert der Garten mehr, als man sofort verzehren kann. Nutzen Sie diese Zeit, um sich einen Vorrat anzulegen! Er zahlt sich später aus: Dann sind die Leckereien schnell verfügbar und Sie sparen sich den ein oder anderen Einkauf. Sie werden unabhängiger von Preisschwankungen. Zudem müssen Sie nicht auf Importware zurückgreifen und ernähren sich somit klimafreundlicher. Und: Im Falle eines Falles ist guter Vorrat alles. Bei überraschendem Besuch ist ein kleiner Lebensmittelvorrat Gold wert.



# Greifen Sie zu!

## Heimische Ernte frisch auf den Tisch

Sommerzeit ist Erntezeit! Genießen Sie jetzt die reifen Produkte aus Ihrer Region. Sie sind frisch und voller Geschmack. Es gibt verschiedene Wege, an Obst und Gemüse zu kommen: die eigene Ernte, direkt vom Erzeuger, frisch vom Markt und sogar noch einige andere. Welchen gehen Sie?

### Tipps zum Einkauf

**Saisonal günstig:** In der Haupterntezeit ist Obst und Gemüse preiswerter als zu anderen Zeiten. Deshalb lohnt es sich, größere Mengen einzukaufen und die Lebensmittel auf verschiedene Art und Weise haltbar zu machen.

**Klimaschonend einkaufen:** Obst und Gemüse während der Saison aus der Region zu kaufen, ist zweifellos die klimafreundlichste Wahl. Am umweltfreundlichsten ist der Einkauf zu Fuß oder mit dem Rad. Wenn Sie trotzdem das Auto benötigen, kombinieren Sie Ihren Einkauf am besten mit anderen Erledigungen oder arbeiten Sie ihre Einkaufsliste bei einem Großeinkauf ab.

**Herkunftskennzeichnung:** Achten Sie beim Einkauf im Supermarkt und auf dem Wochenmarkt auf die Herkunft! Um stets alles bieten zu können, füllen Händler ihr Sortiment auch in der erntefreudigsten Saison des Jahres mit Waren aus anderen Produktionsgegenden und -ländern auf. Bei frischen Obst- und Gemüsearten muss das Ursprungsland angegeben werden.

**Frisch vom Erzeuger:** Im Hofladen, auf dem Wochenmarkt oder mit einer Abo-Gemüse-Kiste können Sie Saisonales direkt vom Erzeuger kaufen. Auf diese Weise unterstützen Sie die heimische Landwirtschaft, ersparen der Ware lange Transportwege und oft auch aufwendiges Verpackungsmaterial zum Frischhalten.

**Orientieren Sie sich bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans am Saisonkalender: [www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html](http://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html)**

### Selber frisch ernten

Die eigene Ernte schmeckt am besten und ist der Lohn für jede Mühe! Die Arbeit im Beet regt den Kreislauf an, verbraucht Kalorien und ist entspannend. Aber auch wer keinen Garten sein eigen nennt, kann trotzdem Hobbygärtner oder Erntehelfer werden – sogar in der Stadt.

**Terrasse oder Balkon:** Auch auf ein paar Quadratmetern lässt sich selbst in der dritten Etage ein kleiner Nutzgarten anlegen. Allerhand Gemüse, Kräuter und Salate wachsen dort prima in Kübeln und Hochbeeten..

**Selbst ernten beim Landwirt:** Erdbeeren, Äpfel, Bohnen oder Kartoffeln – vielerorts bieten Landwirte Verbrauchern an, Obst und Gemüse eigenhändig vom Feld und Strauch zu ernten.

**Gratis Ernte:** Bei Obstbäumen und -sträuchern in öffentlichen Anlagen ist das Ernten zum Eigenbedarf in der Regel erlaubt. Fragen Sie auch bei Nachbarn, Freunden und Bekannten nach, die Obstbäume und Co. im Garten haben. Viele sind dankbar, nicht alleine ernten zu müssen oder ihre Überschüsse gut versorgt zu wissen.

**Selbsterntegärten:** Immer mehr Menschen haben Lust auf einen „Miet-Acker“. Das Prinzip: Der Landwirt pflanzt eine große Gemüsevielfalt. Im Frühjahr bekommt jeder Kunde einen Ackerstreifen, den er dann selber pflegt und auf dem er ernten kann.

**Gemeinschaftsgärten:** Gärtnern in Hochbeeten, Blumenkästen, Kübeln, auf Brachflächen oder Stadtparkbeeten, das ist gemeinschaftliches „Urban Gardening“. Meist geht es neben der Ernte auch um das Lernen, Tauschen und Teilen. So entwickeln sich grüne Oasen in der Stadt, die meist öffentlich zugänglich sind.



# Der einfache Einmach-Einstieg

## Grundausrüstung besorgen.

*„Schraubgläser und Flaschen mit passendem Verschluss stehen auf der Liste der benötigten Utensilien ganz oben. Das müssen keine Neuanschaffungen sein. Wenn Sie gebrauchte Gläser, Flaschen usw. sammeln, können Sie diese bedenkenlos verwenden. Aber sie sollten intakt sein, vor allem die Deckel bzw. deren innere Beschichtung. Ansonsten gehören zur Grundausrüstung meist eine Waage, ein Stabmixer, ein Blitzhacker und ein Trichter zum Abfüllen. Sinnvoll ist, die Portionsgrößen so zu wählen, dass sie zur Personenzahl passen, die später die Vorräte verspeist.“*

**Christian Rach** ist Sternekoch und genießt in der kalten Jahreszeit selbst Eingemachtes.

## Die Lagerung gut planen.

*„Bedenken Sie schon vor dem Anlegen der Vorräte, welche Lagermöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen. Haben Sie eine Speisekammer, einen Keller oder ein Regal in der Garage? Wie viel Platz haben Sie in Kühl- und Gefriergeräten? Auch wenn Sie – wie heute viele Menschen – keine klassische Vorratskammer mehr haben, sollten Sie Ihre Vorräte trotzdem so kühl und dunkel wie möglich aufbewahren. Wenn Sie eine Fußbodenheizung haben, sind untere Schränke ungünstig. In meiner Wohnung habe ich einen Oberschrank für die wichtigsten Vorräte reserviert. Da findet sich immer ein Glas Konfitüre und sauer eingelegtes Gemüse. Geöffnetes Einmachgut gehört in den Kühlschrank.“*

**Yvonne Willicks** ist Moderatorin und für sie ist das Haltbarmachen von Lebensmitteln entspannend.

## Nur beste Qualität haltbarmachen.

*„Nur frisches, einwandfreies Obst und Gemüse eignet sich zum Einmachen. Überreife oder gar schimmelige Ware kann die Haltbarkeit des Einmachguts und auch die Gesundheit gefährden. Nach dem Einkauf sollten die Früchte kühl gelagert und möglichst schnell verarbeitet werden. Wann welche Obst- und Gemüsesorten aus der Region reif sind, verrät im Übrigen ein Saisonkalender oder der Direktvermarkter um die Ecke.“*

**Ira Schneider** ist Food-Journalistin mit Schwerpunkt „Landküche“ und Expertin für regionale Küchenklassiker. Ab Seite 11 finden Sie ihre Rezepte zum Haltbarmachen von Gemüse.

## Beim Einkochen auf Sauberkeit achten.

*„Damit Ihre selbst eingemachten Lebensmittel haltbar bleiben, achten Sie beim Zubereiten auf Sauberkeit in der Küche. Verwenden Sie ganz saubere Gläser und Küchenutensilien. Diese können Sie vorab mit dem Normal- oder Intensivprogramm in der Geschirrspülmaschine reinigen oder ca. fünf Minuten in kochendes Wasser legen und dann auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen. Verzehren Sie keine Lebensmittel aus aufgegangenen Gläsern, sondern entsorgen Sie den Inhalt. Die Begründung: Es besteht die Möglichkeit, dass sich darin Clostridium-botulinum-Bakterien vermehrt und lebensgefährliche Giftstoffe gebildet haben. Aufgrund dieser Bakterien rät das Bundesamt für Risikobewertung davon ab, Produkte wie Gemüse oder Kräuter in Öl im Privathaushalt auf Vorrat zu produzieren.“*

**Ute Gomm** ist Redakteurin beim Bundeszentrum für Ernährung.

Ihr Fachgebiet ist Lebensmittelverarbeitung und Hygiene.

## Tiefkühlobst selbstgemacht



### Was versteht man unter Einfrieren?

Obst können Sie gut bei mindestens -18 Grad Celsius bevorraten. Zum Einfrieren zuhause eignet sich ein 4-Sterne-Gefrierfach. Nährstoffe, Aroma und Aussehen bleiben dabei weitgehend erhalten. Das Wasser in den Nahrungsmitteln bildet Kristalle und wird für Bakterien und Co. schlecht verwertbar. Gleichzeitig hemmt die Kälte deren Stoffwechsel, sodass sie keinen Schaden mehr anrichten können.

### Welches Obst eignet sich nicht zum Einfrieren?

Aufgetaute Wassermelonen, große Weintrauben, ganze rohe Äpfel und Birnen sind meist matschig. Wenn Sie Obst und Gemüse selbst anbauen, wählen Sie gefriergeeignete Sorten aus: Auf dem Samentütchen steht dann „zum Frosten“ oder „zum Tiefgefrieren“.

### Wie taue ich Obst und Gemüse richtig auf?

Lassen Sie Obst bei Raumtemperatur, im Kühlschrank oder in der Mikrowelle (spezielles Auftauprogramm) auftauen. Verarbeiten Sie die Lebensmittel rasch weiter, da sich die Mikroorganismen dann wieder vermehren können.

## Rezept: Heidelbeer-Bananen-Nicecream

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Buchweizen (30 g)
- 150 g milder Naturjoghurt 1,5 % Fett
- 1 Messerspitze Zimtpulver
- 3 geschälte Bananen, gefroren in Stücken (600 g)
- 400 g Heidelbeeren, gefroren

### Zubereitung:

1. Buchweizen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.
2. Joghurt mit Zimt cremig rühren.
3. Früchte und die Hälfte des Joghurts im Mixer cremig pürieren. Ggf. etwas Wasser zugeben.
4. In vier Kugeln teilen, den übrigen Joghurt darauf verteilen und mit Buchweizen bestreuen.

**Tipp:** Gelingt auch mit allen anderen Beeren!

## So geht's: Obst richtig einfrieren

1. **Vorbereitung:** Die Früchte verlesen, ggf. putzen, waschen und abtropfen lassen – evtl. trocken tupfen. Kelche, Stiele, Schalen entfernen, ggf. entkernen oder entsteinen. Empfindliches Obst wie Erd- oder Himbeeren nebeneinander auf ein Tablett legen und vorfrieren. Dann kleben sie später nicht zusammen.
2. **Richtig verpackt:** Es eignen sich spezielle Beutel oder Kunststoffdosen mit dem Hinweis „gefriergeeignet“. Nicht mehr als 1 kg Obst auf einmal einfrieren. Behälter nur bis 2 cm unter den Rand füllen. Aus den Beuteln vor dem Verschließen die Luft herausstreichen. Beuteln zuschweißen oder fest verdrehen und mit Gummiring oder Clip sichern. Beutel möglichst in eckige Form bringen (zum Beispiel gesamten Beutel in Dose vorgefrieren), da diese besser stapelbar sind.
3. **Ab ins Gefrierfach:** Die verpackten Lebensmittel an die kälteste Stelle im Gefriergerät legen. Bei neuen Gefrierschränken sind alle Fächer geeignet, bei älteren Modellen gibt es besondere Vorgefrierfächer. Genauere Angaben enthält die Gebrauchsanweisung der Geräte.
4. **Lagerdauer:** Maximal 8 bis 12 Monate.





## Fruchtige Aufstriche



### Was passiert beim Kochen von Konfitüre und Co.?

Obst wird mit Zucker verkocht – die Hitze und der Wasserentzug wirken konservierend. Der Zucker bindet das Wasser und schränkt so die Lebensmöglichkeit von Mikroorganismen ein.

### Die Süße im Blick

Klassisch kocht man Konfitüre aus der gleichen Menge Frucht und Zucker. Wenn Sie Zucker einsparen möchten und spezielle Gelierzucker verwenden, kommen auf 1 bzw. 1,5 Kilogramm Frucht nur 500 Gramm Zucker. Die Konfitüre schmeckt fruchtiger und weniger süß.

Aber es geht auch ganz ohne Zucker: Dazu kocht man die Fruchtmasse mit Geliermitteln aus Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar auf und gibt je nach Geschmack Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe dazu. Die Konfitüre ist jedoch nur etwa zwei Monate haltbar und sollte geöffnet rasch verbraucht und gekühlt aufbewahrt werden.

### Namen streng geregelt!

Das Angebot an süßen Aufstrichen im Handel ist groß. Die Konfitürenverordnung und die Leitsätze für Obsterzeugnisse regeln sehr genau, was wie heißt.

- **Konfitüre** enthält eine oder mehrere Fruchtarten, Wasser und Zuckerarten.
- **Marmelade** wird aus Zitrusfrüchten, Wasser und Zuckerarten hergestellt.
- **Gelee** besteht aus Saft oder wässrigen Auszügen einer oder mehrerer Fruchtarten und Zuckerarten.
- **Fruchtaufstriche:** Darunter fallen Apfelkraut, Birnenkraut und Pflaumenmus sowie Produkte, die mit Honig, Apfeldicksaft oder Reissirup gesüßt sind.

An diesem Logo erkennen Sie Rezepte, die lecker und im Rahmen einer gesunden Ernährung empfehlenswert sind. Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Mehr Rezepte unter [www.dge.de/in-form-rezepte](http://www.dge.de/in-form-rezepte) und [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



### Rezept: Blinis mit Zwetschgenmus

#### Zutaten für 600 ml Mus:

- 2 kg Zwetschgen
- 1 Zimtstange, 1 Messerspitze Pimentpulver und gemahlene Nelken
- 2-3 EL Zucker (45 g)

#### Zubereitung:

1. Zwetschgen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Mit dem Pürierstab grob zerkleinern und auf ein tiefes Backblech geben, Gewürze untermischen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad etwa 2 Stunden einkochen, bis eine streichfähige Masse entsteht, alle 30 Minuten umrühren.
3. Die Masse in einen Topf geben, Zimtstange entfernen und das Mus fein pürieren, mit Zucker abschmecken, unter Rühren kurz aufkochen und mithilfe eines Trichters heiß in Gläser füllen.

#### Für 4 Portionen Blinis:

- 200 g Vollkorn-Buchweizen- und 50 g Walnussmehl
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 TL Trockenhefe, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 EL Honig
- 3 EL Rapsöl
- 350 g Joghurt, 1,5% Fett
- 8 EL Zwetschgenmus (160 g)

#### Zubereitung:

1. Mehl mit Milch verrühren. Ca. 300 ml heißes Wasser einrühren, Hefe, Salz und Honig zugeben. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt mind. 30 Minuten gehen lassen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Mit Joghurt und Zwetschgenmus servieren.



## Getrocknete Leckereien



### Konzentrierte Kraftpakete

Wärme und Luftzirkulation entziehen Lebensmitteln Wasser. Getrocknetes Obst enthält nur noch so wenig Wasser, dass sich Mikroorganismen nicht mehr vermehren können. Das Obst hat dann ein intensiveres Aroma, wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liegen konzentriert vor. Auch der Energiegehalt (Fruchtzucker) ist konzentriert und – bezogen auf das Gesamtgewicht – deutlich höher als bei frischer Ware. Deshalb sollten Sie Trockenobst nur in Maßen genießen.

### So geht's: Obst trocknen

- **Vorbereitung:** Obst in etwa gleich große Scheiben, Stücke oder Hälften schneiden.
- **Trocknen:** Da bei uns das Klima während der Erntezeit im Herbst etwas feuchter und nicht besonders warm ist, bietet ein Dörrautomat die beste und energieärmste Möglichkeit, Obst haltbar zu machen. Im Handel gibt es Modelle für relativ kleines Geld. Sie funktionieren wie ein kleiner Backofen mit Umluft-Funktion und mehreren Etagen.
- **Kontrolle:** Während des Trockenvorgangs das Obst öfters kontrollieren. Das getrocknete Obst muss noch leicht elastisch sein, beim Einschneiden dürfen keine nassen Stellen mehr sichtbar sein. Die Dörrzeit richtet sich nach Größe und Dicke des Lebensmittels.
- **Lagerung:** Zum Aufbewahren eignen sich luftdicht verschließbare Gläser und Folienbeutel. Getrocknete Lebensmittel müssen dunkel und trocken lagern. Sie büßen spätestens nach einem Jahr an Geschmack und Aroma ein und sollten am besten bis dahin verbraucht sein.



Genießen Sie Trockenobst als Snack zwischendurch! Eine Portion ist etwa eine kleine Handvoll.

### Rezept: Knusper-Würz-Früchte

#### Zutaten für jeweils 1 Beutel à 200 ml Inhalt:

- Variante 1: 500 g Äpfel und ½ TL Zimtpulver
- Variante 2: 500 g Birnen und ½ TL Vanillepulver
- Variante 3: 500 g Pflaumen und 100 g Mandeln
- Variante 4: 500 g Aprikosen und 100 g Walnusskernhälften

#### Zubereitung:

1. Das Obst putzen und waschen, trocken reiben, dann Druckstellen und andere „Macken“ ausschneiden.
2. Für Apfelringe das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in hauchdünne Ringe hobeln. Für Birnenspalten Birnen halbieren, Kerngehäuse samt Stiel entfernen und Früchte in möglichst schmale Spalten hobeln. Pflaumen und Aprikosen einschneiden, Steine entfernen und auseinanderklappen.
3. Früchte flach nebeneinander auf dem Dörrgitter auslegen. Im Dörrapparat nach Gerätebeschreibung trocknen – in der Regel etwa 24 Stunden.
4. Die getrockneten Apfelringe mit Zimt, die getrockneten Birnen mit Vanillepulver überstäuben.
5. Walnusskernhälften bzw. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Pflaumenhälften mit den Mandeln und die getrockneten Aprikosen mit den Walnüssen mischen.



## Jetzt geht's ans Eingemachte!



### Was geschieht beim Einkochen?

Obst oder Gemüse werden in Gläser gefüllt und in einem Einkochtopf, im Wasserbad oder im Backofen bei 75 bis 100 Grad Celsius für bis zu 120 Minuten erhitzt. Dabei dehnen sich Luft und Wasserdampf im Glas aus und werden aus dem Glas gedrückt. Beim Abkühlen entsteht im Glas ein Vakuum, wodurch es luftdicht verschlossen wird. Der Vitaminverlust ist kaum höher als durch übliches Garen.

### So geht's: Einkochen im Topf

Wenn Sie keinen Einkochtopf zuhause haben, können Sie auch in einem normalen, großen Topf einkochen.

1. **Genaue Kontrolle:** Schraubgläser („Twist-Off-Gläser“) und Verschlüsse sollten unbeschädigt und sauber sein.
2. **Schraubgläser befüllen:** Die geputzten bzw. vorbereiteten Lebensmittel bis knapp unter den Rand des Einmachglases schichten und vollständig mit Aufguss bedecken. Den Rand der Gläser gründlich reinigen, hier dürfen keine Reste zurückbleiben. Verschließen Sie die Gläser mit den Deckeln.
3. **Ab in den Topf:** Baumwollgeschirrtuch in den Topf hineinlegen, damit die Gläser nicht verrutschen können. Die Gläser so in den Topf stellen, dass sie sich nicht berühren. Sie sollten bis drei Viertel ihrer Höhe mit Wasser bedeckt sein.
4. **Einkochzeit:** Das Wasser aufkochen lassen und dann die Temperatur herunterregeln, sodass es leicht köchelt. Eine Tabelle mit Einkochzeiten für unterschiedliche Lebensmittel finden Sie hier [www.bzfe.de/inhalt/einkochen-1348.html](http://www.bzfe.de/inhalt/einkochen-1348.html). Erhitzen Sie eiweißreiche Gemüse wie Bohnen und Erbsen grundsätzlich zweimal, um Bakteriensporen abzutöten. Nach der Einkochzeit die Herdplatte ausstellen und die Gläser in der Nachwärme abkühlen lassen.
5. **Fertig:** Der Deckel muss nach der Einkochzeit fest auf dem Glas sitzen, er ist leicht nach unten gewölbt. Beim Abkühlen hören Sie ein „Plopp“-Geräusch, wenn sich das Vakuum gebildet hat.

### Rezept: Fruchtiges Ketchup

**Zutaten für 4-5 Gläser à 200 ml oder 2 Flaschen à 400-500 ml:**

- 800 g Tomaten, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel
- 200 ml Balsam-Essig, ca. 4 EL Zucker, 1 EL Jodsalz mit Fluorid, Paprikapulver, Pfeffer
- bis zu 1 Tube Tomatenmark (je nach Saftgehalt der Tomaten)

### Zubereitung:

1. Tomaten und Paprika waschen, putzen. Zwiebel schälen. Alles fein würfeln.
2. Alle Zutaten ohne das Tomatenmark in einen Topf geben, verrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
3. Die heiße Soße vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer pürieren. Erneut 10 Minuten köcheln lassen. Das Ketchup dabei öfter umrühren, damit es nicht anbrennt.
4. Wenn die Masse noch zu flüssig ist, etwas Tomatenmark zugeben. Mit Gewürzen abschmecken und kurz aufkochen lassen.
5. Das Ketchup noch heiß in saubere, verschließbare Gläser oder Flaschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.
6. Wer das Ketchup für eine längere Zeit (ca. 3 Monate) haltbar machen möchte, kann es nach dem Einfüllen in die Gläser im Wasserbad (20-30 Minuten bei 90 Grad Celsius) einkochen.

**Tipp:** Das Ketchup schmeckt zu Fingerfood wie Sesamkartoffeln oder selbstgemachten Burgern. Auch am Grillbuffet ist es – in eine schöne Flasche abgefüllt – ein besonderer Hingucker.



## Saure Vielfalt einlegen

### Was passiert beim Einlegen in Essig?

Die Säure im Essigsud verhindert das Wachstum vieler Mikroorganismen. Krankheitserregende Bakterien werden bei Essigkonzentrationen von 2 bis 9 Prozent abgetötet. Dieser Säuregehalt ist für unseren Geschmack aber viel zu sauer. Geschmacklich vertretbar ist eine Konzentration von 0,5 bis 3 Prozent. Das bedeutet aber, dass man sich auf die konservierende Wirkung allein durch Essig nicht verlassen kann. Im Kühlschrank gelagert, beträgt die Haltbarkeit ein bis zwei Wochen. In Kombination mit anderen Verfahren – wie zum Beispiel Einkochen – lassen sich die eingelegten Lebensmittel drei bis zwölf Monate aufbewahren. Angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt und der Inhalt innerhalb der nächsten Tage verzehrt werden.

### Welches Gemüse eignet sich?

Zum Einlegen in Essig eignen sich besonders feste Gemüsearten wie grüne Bohnen, Rote Bete, Möhren, Paprika, Kürbis, Zucchini oder Gurken.

### So geht's: Einlegen in Essig

- **Gemüse vorbereiten:** Zum Beispiel Blumenkohl, Sellerie, Zwiebeln, Fenchel oder Paprika blanchieren, das heißt 1 bis 2 Minuten in kochendes Wasser tauchen und danach kalt abschrecken. Grüne Bohnen oder Karotten vorkochen und Rote Bete garkochen. Gurken eingesalzen über Nacht stehen lassen.
- **Geeignete Gefäße:** Gläser oder Steinguttöpfe.
- **Grundrezept:** Für 1 kg Gemüse braucht man ½ l Essig (5% Säure) sowie ca. ½ l Wasser mit Gewürzen. Diesen Sud kochend heiß in die befüllten Gläser gießen und abkühlen lassen. Wichtig: Das Eingelegte muss immer ein bis zwei Finger breit mit Sud bedeckt sein.
- **Durchziehen:** In Essig Eingelegtes muss zunächst vier bis sechs Wochen durchziehen. In dieser Zeit öfter kontrollieren, ob das Eingelegte noch genügend mit Sud bedeckt ist. Wenn nicht, mit aufgekochtem Wasser auffüllen.

### Rezept: Eingelegte Rote Bete

#### Zutaten für 4 Gläser:

- 2 kg frische Rote Bete, 375 g Zwiebeln
- ½ l Weinessig, 2 EL Jodsalz mit Fluorid, 2 EL Zucker, 2 Lorbeerblätter

#### Zubereitung:

1. Rote Bete vorsichtig waschen und die Blattansätze abtrennen.
2. Die Knollen in einem Topf mit etwas Wasser bedeckt ca. 30 Minuten kochen. Die Knollen aus dem Kochwasser nehmen, abschrecken und abpellen.
3. Große Knollen in Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. Rote Bete abwechselnd mit Zwiebelringen in große Gläser schichten. Lorbeerblätter dazugeben. Einen Liter Wasser mit Weinessig, Salz, Zucker aufkochen und heiß über die Rote Bete geben.
5. Gläser verschließen und mindestens zwei Tage durchziehen lassen. Im Kühlschrank halten sich die Rote Bete bis zu drei Monate. Längere Haltbarkeit ohne Kühlung kann erzielt werden, wenn die Gläser zusätzlich eingekocht werden – siehe Seite 11.

### Tipps:

- Achtung Verfärbungen: Bei der Zubereitung von Roter Bete Handschuhe verwenden!
- Die Rote Bete passt gut als Beilage zur Brotzeit, aber auch zu Bratkartoffel- oder Fleischgerichten.
- Wenn die Zeit knapp ist: Das Rezept funktioniert auch mit vorgekochter, vakuumierter Roter Bete.



# Die gärende Geschmacksverwandlung



## Rezept: Fermentierter Rotkohl

### Zutaten für 4 Gläser je 500 g:

- 1 mittlerer Rotkohl (ca. 1 kg)
- 2-3 TL Jodsalz mit Fluorid
- wahlweise 1 kleine Zwiebel,  
1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Elstar)
- Pfeffer, 10 Wacholderbeeren (alternativ 6 Nelken  
oder 2 Lorbeerblätter)

### Zubereitung:

- 1. Oberfläche schaffen:** Je kleiner und feiner das Gemüse ist, desto schneller fermentiert es. Vom Rotkohl die äußeren Blätter beiseitelegen. Den Kohlkopf vierteln, den Strunk entfernen. Mit einer Reibe, einem scharfen Messer oder einer Küchenschneidemaschine den Kohl raspeln oder fein hobeln. Zwiebel und Apfel schälen und ebenfalls reiben oder kleinschneiden.
- 2. Salzen und stampfen:** Die Krautspäne mit dem Salz vermengen und mit der Hand oder mit einem Stampfer kneten, bis Saft aus dem Gemüse austritt. Den Saft abschütten und beiseitestellen. Zwiebel und Apfel mit Pfeffer und Wacholderbeeren zu dem geraspelten Kohl geben. Das Ganze gut durchkneten.
- 3. Einfüllen und bedecken:** Die Kohlmischung in Gläser füllen, dabei etwa fünf Zentimeter bis zum Rand freilassen. Das Ganze mit dem Rotkohlsaft aufgießen. Milchsäurebakterien mögen keinen Sauerstoff, daher muss das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls nötig, mit Wasser auffüllen. Die äußeren Kohlblätter als Abschluss benutzen und andrücken.
- 4. Abwarten und staunen:** Den Kohl bei Zimmertemperatur im offenen Glas mindestens drei Tage gären lassen. Ihr Geschmack entscheidet, wie lange die Fermentation dauert: Je länger, desto saurer wird das Gemüse und umso haltbarer. Die Gärung beginnt, wenn erste kleine Luftblasen sichtbar sind. Sie ist abgeschlossen, wenn sich keine Bläschen mehr bilden. Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, stellen Sie die Gläser verschlossen in den Kühlschrank – die Fermentation stoppt. Das Rotkohlferment hält sich mindestens acht Wochen.

## Was ist eigentlich Fermentation?

Fermentation ist eine sehr alte, aber aktuell wieder moderne Methode zum Haltbarmachen. Klein geschnittenes, geraspelt oder gestampft Gemüse wird unter Zugabe von Salz und Wasser milchsauer vergoren: Bestimmte Mikroorganismen – besonders Milchsäurebakterien, die natürlicherweise am Lebensmittel vorhanden sind, – wandeln Zucker, Eiweiße und Fette in Gase, Alkohol oder Säuren um. Besonders die Säuren machen das Lebensmittel haltbar. Bei dem Prozess entstehen neue Aromen, die viele geschmacklich begeistern.

## Sind fermentierte Lebensmittel gesund?

Für die meisten Menschen sind die „Fermentos“ gut bekömmlich und haben einen günstigen Einfluss auf den Darm. Für Menschen mit einer Histamin-Intoleranz sind sie allerdings tabu. Denn bei der Gärung wird aus der Aminosäure Histidin der Botenstoff Histamin gebildet.

## Welches Gemüse lässt sich gut fermentieren?

Im Prinzip eignen sich alle Gemüsesorten. Obst ist weniger gut geeignet, weil der hohe Zuckergehalt die hier unerwünschte alkoholische Gärung begünstigt.

**Tipp:** Der fermentierte Rotkohl schmeckt als Beilage zum Salat oder zu einem Butterbrot. Auch Weißkohl oder Spitzkohl können Sie gut fermentieren.



# Ran an den Vorrat!

## Tricks zur Vorratspflege

Ein gefüllter Küchenschrank oder ein volles Eisfach sind praktisch und ein sicheres Zeichen, dass man gut für sich sorgt. Aber ein Vorrat ist nur dann sinnvoll, wenn er auch regelmäßig genutzt wird. Als Faustformel gilt: Von Saison zu Saison verbrauchen. Denn nichts hält für die Ewigkeit!

### Tricks zur Vorratspflege

- **Finden Sie den perfekten Platz!** Hitze und Licht sind die größten Feinde fast aller Produkte. Deshalb ist ein kühler, trockener Ort zum Lagern ideal. Ein trockener und kühler Keller ist perfekt. Auch ein Vorratsschrank oder -raum ohne Fenster, der nicht zu warm wird, ist geeignet.
- **Schreiben Sie ein Vorratsverzeichnis!** Eine solche Liste enthält für alle Lebensmittel Angaben zur Art des Lebensmittels, zum Einlagerungsdatum und zur Menge. Das hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und erspart langes Suchen und Wühlen, zum Beispiel in der Kälte des Gefrierfaches. Ergänzen Sie das Verzeichnis immer konsequent und streichen entnommene Lebensmittel durch.
- **Beschriften nicht vergessen!** Notieren Sie die Menge, die Art des Lebensmittels, das Einlagerungsdatum und alles, was Ihnen sonst noch wichtig ist, auf der Packung. Benutzen Sie einen wasserfesten Stift. Es empfehlen sich auch Klebeetiketten. Zum Aufkleben sollte eine gut sichtbare Stelle gewählt werden.
- **Immer gut sortiert!** Stellen Sie neue Vorräte immer nach hinten oder unten ins Regal. Zunächst sollten Sie ältere Ware verbrauchen. Das gilt auch in der Kühltruhe.
- **Planen Sie die Vorräte ein!** Wenn Sie den Speiseplan für die nächsten Tage erstellen, vergessen Sie nicht, auch Ihre Vorräte einzuplanen.
- **Achtung Kontrolle!** Überprüfen Sie Selbsteingemachtes regelmäßig auf unbeschädigte und fest verschlossene Verpackungen. Bei losem Deckel, Schimmel, starker Trübung oder Verfärbung sowie unnatürlichem Geruch das Einmachgut nicht verzehren, sondern entsorgen. Achten Sie darauf, dass nichts überaltert.

### Teilen und Tauschen

Was gibt es besseres, als Selbstgemachtes in geselliger Runde miteinander zu genießen, zu teilen oder zu tauschen? Hier ein paar Ideen, was Sie mit Ihren Leckereien anstellen können.

- **Bringen Sie lieben Menschen kulinarische Geschenke mit!** Darüber freuen sich Geburtstagskinder, Gastgeber und viele mehr. Denn nichts drückt Zuneigung, Dankbarkeit oder Freundschaft schöner aus als ein selbstgemachtes Geschenk aus der Küche.
- **Organisieren Sie ein eigenes Erntedankfest!** Laden Sie Familie und Freunde ein. Schenken Sie sich gegenseitig Zeit und ein richtig gutes Essen!
- **Tauschen Sie Lebensmittel!** Hinter „foodsharing“ verbirgt sich der Gedanke, so wie früher Lebensmittel zu tauschen. Dabei vernetzen sich Menschen in einzelnen Städten und Regionen und tauschen Selbstgemachtes miteinander.



#### Weitere Fragen zur Aufbewahrung von Lebensmitteln?

Auf der Webseite der Initiative *Zu gut für die Tonne!* finden Sie konkrete Tipps und Hilfestellungen zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

# „Haltbarmachen entspannt mich!“

## So legt Yvonne Willicks Vorräte an

### **Liebe Frau Willicks, welche leckeren Vorräte legen Sie im Spätsommer am liebsten für den Herbst und Winter an?**

Am liebsten koche ich leckere Konfitüre. Erdbeere und Rhabarber sind meine absoluten Favoriten. Mittlerweile friere ich Obst auch gerne ein, um es dann später einzukochen. So hat meine Familie immer ganz frische Konfitüre auf dem Frühstückstisch.

### **Wie kommen Sie an das Obst und Gemüse, das Sie verarbeiten?**

Ich kaufe meistens auf dem Wochenmarkt ein. Die Produkte stammen von regionalen Erzeugern und ich komme gerne ins Gespräch mit den Marktleuten.

### **Haltbarmachen von Lebensmitteln ist oft auch mit viel Arbeit verbunden. Was motiviert Sie, Lebensmittel nicht ausschließlich einfach im Supermarkt zu kaufen?**

Ich finde das Haltbarmachen von Lebensmitteln total entspannend, daher mache ich es gerne am Wochenende. Mein Alltag ist normalerweise sehr stressig, trotzdem sehe ich am Ende des Tages oft kein zählbares Ergebnis. Das ist beim Einmachen anders: Am Ende stehen im Regal ordentlich etikettierte Gläser. Der Inhalt macht Freude – auch beim Verschenken.

### **Haben Sie die verschiedenen Methoden des Haltbarmachens noch ganz klassisch von Ihrer Mutter gelernt?**

Nein, ich habe das Wissen in meiner Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin erworben. Bei uns zu Hause wurde wenig eingekocht. Dafür sind meine Töchter große Fans davon. Da sie als Studierende aufs Geld achten müssen, sind die beiden ganz trickreich. Die eine verwendet gerne einen Dörröfen, die andere kocht klassisch Gläser mit günstigem Gemüse der Saison ein.

### **Können Sie Einsteigern ein paar grundsätzliche Tipps zum Einmachen mit auf den Weg geben?**

- Achten Sie auf Sauberkeit und Hygiene – das ist am wichtigsten!
- Überlegen Sie sich vorher, wann welche Arbeitsschritte zu tun sind. Lesen Sie sich dazu die Rezepte genau durch. Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig, damit alles schnell von der Hand geht.
- Seien Sie experimentierfreudig! Besonders beim Einmachen kann man kreativ mit Gewürzen sein.

### **Haben Sie eine Idee für Personen mit wenig Zeit, die trotzdem Ihre eigenen Vorräte anlegen möchten?**

Wie wäre es, mal eine „Schnippelparty“ für Freunde zu geben? Gemeinsam geht alles schneller und macht mehr Spaß! Und am Ende kann jeder ein paar schöne Vorräte mit nach Hause nehmen.

Die ausgebildete Hauswirtschaftsmeisterin **Yvonne Willicks** hat einen fünfköpfigen Haushalt gemanagt, bevor sie vor über zehn Jahren als Haushaltsexpertin und Verbraucherjournalistin ins Fernsehen wechselte. Als Moderatorin der WDR-Sendung SERVICEZEIT und des ARD/WDR-Formats DER HAUSHALTSHECK gibt sie Tipps zur effektiven und nachhaltigen Haushaltsführung – immer ganz nah dran an den alltäglichen Problemen.





# in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.** Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

## WISSENSWERTES

### Heimische Schätze

Saisonale Lebensmittel aus der Region sind frisch, lecker und gut fürs Klima! Das rückt das Projekt MehrWert NRW der Verbraucherzentrale NRW in den Mittelpunkt: [www.mehrwert.nrw/schaetze](http://www.mehrwert.nrw/schaetze)

### Bakterien als Meisterköche

Zu den Themen „Mit Fermentation zum langen Genuss“ und „Niedrigtemperatur-Garen mit Bakterien“ bietet das Max Rubner-Institut zwei kostenlose Booklets zum Herunterladen an: [www.mri.bund.de/de/veroeffentlichungen/verbrauchermedien/](http://www.mri.bund.de/de/veroeffentlichungen/verbrauchermedien/)

## PRAKTISCHE TIPPS

### Tipps für Hobbygärtner

Wer selbst im Garten oder auf dem Balkon Obst oder Gemüse anbaut, sollte beim Bundesinformationszentrum Landwirtschaft vorbeischauchen: [www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-erleben/garten-und-balkon/](http://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-erleben/garten-und-balkon/)

### Küche mit Köpfchen

Das Projekt der Universität Bonn gibt praktische Tipps im Hinblick auf die Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln und möchte zu einem nachhaltigen Verhalten anregen: [www.mitkoeffchen.uni-bonn.de](http://www.mitkoeffchen.uni-bonn.de)

### Der Nachhaltige Warenkorb

Ein Online-Ratgeber für Umweltbewusstsein und sozialen Konsum vom Rat für Nachhaltige Entwicklung, einem Beratungsgremium der Bundesregierung: [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

## IN EIGENER SACHE

### Leckere Vorräte anlegen

In der Rubrik „Haltbarmachen“ bietet das Bundeszentrum für Ernährung umfangreiche Informationen: [www.bzfe.de/inhalt/haltbarmachen-483.html](http://www.bzfe.de/inhalt/haltbarmachen-483.html)

## JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

**KOMPASS ERNÄHRUNG** per E-Mail abonnieren: [212@bmel.bund.de](mailto:212@bmel.bund.de). Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) und [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination, Konzept, Text und Redaktion:** Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat Ernährung, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Rezepte und Rezeptfotos:** Dagmar von Cramm, Freiburg (Seite 8-10) und Ira Schneider, Euskirchen (Seite 11-13)

**Grafik:** Michael Ebersoll (BZfE)

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Stand:** August 2018

**Bildnachweis:** © fotoknips/adobe.stock (Titel), Romariolen/istockphoto.com (S. 2), BPA/Steffen Kugler (S. 2, Julia Klöckner), Thomas Pritschel (S. 3), gilaxia/istockphoto.com (S. 4 oben), BMEL/photothek.net/Ute Grabowsky (S. 4, Julia Klöckner), GMVozd/istockphoto.com (S. 4 unten, S. 5), romrodinka/istockphoto.com (S. 6), YinYang/istockphoto.com (S. 7 oben), Blackwood Media (S. 7, Christian Rach), WDR/Herby Sachs (S. 7, Yvonne Willicks), Klaus Görden (S. 7, Ira Schneider), Michael Ebersoll/ BLE (S. 7, Ute Gomm), brozova/istockphoto.com (S. 8 oben), Dagmar von Cramm mit Assistenz Nina Lange (S. 8, 9 und 10 Rezeptfotos), Photographee.eu/adobe.stock (S. 9 oben), GMVozd/istockphoto.com (S. 11 oben), Redaktionsbüro Ira Schneider/Die Fotoküche (S. 11, 12 und 13 Rezeptfotos), wo-a-he/adobe.stock (S. 12 oben), anaumenko/adobe.stock (S. 13 oben), CentralAlliance/istockphoto.com (S. 14 oben), WDR/Herby Sachs (S. 15), Koraysa/adobe.stock (S. 16)