

ERNTEDANKFEST

am 6.10.2024

Spargel- u. Erdbeerhof
Kaufmann

Hauptstraße 42, 38551 Vollbüttel, Telefon 05373/6591

E-Mail: info@spargelhof-kaufmann.de

f Spargel- & Erdbeerhof Kaufmann

Alles bio – oder was!?

Nachfrage nach **Hofläden und Bauernmärkten** ist stark gestiegen

Gifhorn. Ob Brot und Backwaren, Milcherzeugnisse, Fleisch und Wurstwaren oder Obst und Gemüse - Bioprodukte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Viele Menschen legen Wert auf eine gesunde Ernährung und sind sich der Vorteile von biologisch angebauten Lebensmitteln bewusst.

Schließlich werden Bioprodukte ohne synthetische Pestizide, chemische Düngemittel und Gentechnik hergestellt, was nicht nur gut für die Gesundheit ist, sondern auch positive Auswirkungen auf die Umwelt hat. Darüber hinaus unterstützen viele Verbraucher mit dem Kauf von Bioprodukten die nachhaltige Landwirtschaft und die lokalen Erzeuger.

Die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln hat dazu geführt, dass immer mehr Supermärkte und Hofläden ein breites Sortiment an biologischen Produkten anbieten. Hofläden sind eine großartige Möglichkeit, frische, regionale und oft biologische Produkte direkt vom Erzeuger zu



Bioprodukte vom heimischen Erzeuger sind Garant für eine gesunde Ernährung.

FOTO: PIXABAY

kaufen. In vielen Hofläden findet man Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte und andere Lebensmittel, die nachhaltig und umweltfreundlich produziert worden sind.

Besonders jetzt zum traditionellen Erntedankfest, wenn Menschen feiern, um für die Ernte des Jahres zu danken, bietet sich eine wunderbare Gelegenheit, um die heimischen Erzeuger und ihre

Produkte zu würdigen. Viele Gemeinden organisieren Veranstaltungen, bei denen lokale Bauern und Produzenten ihre frischen Produkte präsentieren. Solche Feste fördern nicht nur das Bewusstsein für die Bedeutung der regionalen Landwirtschaft, sondern stärken auch die Gemeinschaft und die Verbindung zwischen Verbrauchern und Produzenten.

Fermentieren, Einwecken, Trocknen

Tipps für das Haltbarmachen der Obst- und Gemüseernte

Herbst ist Erntezeit. Obstbäume, Beerensträucher und das Gemüsebeet liefern oft eine reiche Ernte. Aber wohin mit dem vielen Obst und Gemüse? Eine Lösung ist Einwecken, Fermentieren oder Dörren.

Lässt man Obst und Gemüse bei Raumtemperatur in der Küche liegen, bekommen die Lebensmittel braune Flecken und verfaulen. Licht, Sauerstoff und Wärme lässt Obst und Gemüse schnell verderben. Um die Ernte länger frisch zu halten, muss bei der Lagerung vor allem auf die richtige Temperatur geachtet werden: Vier bis acht Grad Celsius ist der optimale Temperaturbereich. Für die Lagerung geeignet sind Kühlschrank, dunkler Keller oder kühle Speisekammer. Wichtig ist, die gelagerten Früchte regelmäßig zu kontrollieren und schlechte Früchte auszusortieren.

Neben richtiger Lagerung gibt es auch weitere Methoden, um vor allem Gemüse haltbar zu machen. Die gängigsten sind Fermentation, Einkochen und Trocknen. Bei der Fermentierung sorgen Milchsäurebakterien dafür, dass Lebensmittel haltbar werden, indem sie Zucker in Milchsäure umwandeln. Dieser Gärungsprozess ist eine schonende Methode, bei der wichtige Mineralien und Vitamine erhalten bleiben. Die Dauer des Pro-



Vor allem Obst aber auch Gemüse lässt sich durch Kochen haltbar machen.

FOTO: PIXABAY

zesses ist abhängig vom Wasser- und Salzgehalt, der Temperatur und der Größe der Stücke. Drei bis fünf Wochen kann die Fermentation dauern.

Salz, geeignete Gläser, Stampfer und eine Reibe sind für die Fermentierung wichtig. Die Gläser müssen ausgekocht werden, bevor das Gemüse hineinkommt - im Ganzen oder in Stücken geschnitten, Salz dazu und mit dem Stampfer zusammengedrückt, bis Flüssigkeit austritt. Der Salzgehalt sollte etwa zwei Prozent betragen (20 bis 30 Gramm Salz auf ein Liter Wasser). Die Salzlake sollte das Gemüse bedecken und das Glas verschlossen werden. Mit dieser Vitamine und Mineralstoffe schonenden Methode sind Lebensmittel im Kühlschrank bis zu sechs Monate haltbar.

Vor allem Obst aber auch Gemüse lässt sich außerdem durch

Einkochen haltbar machen. Sterilisierte Einkochgläser sind auch dafür erforderlich. Gewaschenes, bei Bedarf geschältes Obst und Gemüse kommt in gleich großen Stücken in die Gläser, die dann mit Wasser aufgefüllt werden. Bei Gemüse können auch Salz oder Gewürze hinzu, bei Obst Zucker. Die Gläser gut verschlossen in den Backofen ins Wasserbad stellen und bei 180 Grad so lange im Ofen lassen, bis die Flüssigkeit in den Gläsern zu perlen beginnt. Anschließend die Gläser noch eine halbe Stunde im Ofen stehen lassen. Lagern Sie die Gläser kühl und dunkel. So bleibt Eingemachtes mehrere Monate haltbar.

Eine weitere altbewährte Methode zur Haltbarmachung von Obst, Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten ist das Dörren oder Trocknen. Den Lebensmitteln wird das Wasser entzogen, Bakterien und Schimmelpilze so die Grundlage. Am besten geht das im Hochsommer an konstant warmen, gut belüfteten und trockenen Orten - z.B. aufgedelt auf Balkon oder Dachboden. Durch das Trocknen erhöht sich der Zuckergehalt, welcher als natürliches Konservierungsmittel wirkt.

Die eigene saisonale Ernte haltbar zu machen, lohnt sich in jedem Fall: denn dies spart Kosten und Transportwege.

Spargel · Speisekartoffeln · Geschälte Kartoffeln · Hofläden

DAS GANZE JAHR
FÜR SIE DA!



Hofläden Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 9.00 - 12.30 und 14.30 - 18.00 Uhr | Sa. 9.00 - 15.00 Uhr

Jürgen und Henning Kuhls GbR · Dorfstr. 12 · 38518 Gifhorn
Telefon 0 53 71 / 33 01 · Mobil 0163 / 3 80 70 20 · Fax 93 63 47

Eine Sonderveröffentlichung
von »hallo wochenende«

hallo
wochenende



ARMBRECHT

Kartoffeln | Spargel | Zwiebeln

Hofläden

Mittwoch/Freitag 7 – 17 Uhr

Samstag 7 – 12 Uhr

Dorfstraße 1 - 38542 Leiferde

www.hof-armbrecht.de

Telefon: 0151 51085177