



Rubrik: Sommerzeit ist Einmachzeit



Habt ihr im Moment auch mehr Gemüse und Obst als ihr verwerten könnt? Bei uns sind es heuer neben Tomaten, Paprika, Zucchini und Kürbis, vor allem die Gurken die meine Erwartungen übertroffen haben. Aus unseren selbst gezüchteten Pflanzen, insgesamt haben wir im Frühling nur vier eingesetzt, werden wir seit Mitte Juni täglich mit mehreren Gurken verwöhnt. Da es unmöglich ist alles auf einmal zu essen wird bei uns konserviert, damit wir auch in den Wintermonaten unseren Gemüsegarten schmecken

können. Hier eines meiner Lieblingsrezepte zur Konservierung:

Saures Gemüse

Erntefrisches Biogemüse
(Gurken, Paprika, Mais,
Zwiebeln, Karotten, Karfiol...)
Gewürze (Knoblauch,
Dillkraut, Olivenkraut, wilden
Majoran, Kren...)
Essiglösung (500 ml Essig und
300 ml Wasser)
1 TL Salz
1 EL Zucker

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und schneiden. Feste Gemüsesorten eventuell kurz blanchieren. Vorbereitetes Gemüse dicht in saubere Gläser schichten. Die Gewürze, sowie Salz und Zucker beifügen. Anschließend mit der Essiglösung auffüllen. Zur Sterilisation ca. 40 min. bei 90 Grad in den Garraum stellen. Anschließend abkühlen lassen und dunkel lagern. Das Gemüse sollte vor dem Verzehr ca. 1 Monat durchziehen.

*Haltbarkeit: Je nach Essig und
Zuckerkonzentration 4 – 12 Monate.
Tipp: Wer keinen Dampfgarer hat oder
nicht im Rohr sterilisieren möchte, der
kann auch die heiße aufgekochte
Essiglösung über das Gemüse gießen.
Gläser dann sofort verschließen.*



Diese Haltbarkeitsmethode beruht übrigens auf der Senkung des pH-Wertes durch den Essiganteil. Bei einer Essigkonzentration von 5 – 6 Prozent werden die meisten Keime in ihrer Entwicklung gehemmt bzw. getötet. Dieser Säuregehalt ist für unseren Geschmack allerdings viel zu sauer. Dies bedeutet, dass Essig nicht alleine als Konservierungsmittel herangezogen wird. Zucker, Salz und Hitze sowie diverse Gewürze runden den Geschmack ab und konservieren zusätzlich.

Ich verwende zum Würzen gerne die **wilde Möhre (Daucus carota)**. Ich habe ein paar Pflanzen in unserem Garten nicht abgemäht und sie schenkt uns jetzt zahlreiche Samenstände. Im Hochsommer ist diese Pflanzen unter den zahlreichen Doldenblütlern leicht zu erkennen. Aus dem Blütenstand, einer weißen Dolde mit einer einzigen schwarzen Blüte in der Mitte, bildet sich ein Samennest. Die würzigen Samen können dem Kräutersalz beigemischt werden oder direkt als Würze im eingelegten Gemüse dienen.



Bild: Currykraut, Olivenkraut, Bohnenkraut und Samen der wilden Karotte.



In der Schulmedizin wird die Möhre hauptsächlich bei Ernährungsstörungen von Säuglingen und bei Vitamin A-Mangel eingesetzt. In der Volksmedizin wird hauptsächlich die wilde Möhre verwendet. Sie wird als nützlicher als ihre Kulturform gesehen und hat einen guten Ruf als Kräftigungs- und Beruhigungsmittel. Dazu kann ein einfacher Tee zubereitet werden:

Möhren Tee

2 TL getrocknete Möhre
(Möhrenwurzeln, Kraut oder
Samen)
 $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser

Den Möhren-Tee aus getrockneten Möhrenwurzeln, dem Kraut oder Samen zubereiten. 5 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. Den Tee trinkt man am besten über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Bis zu einem $\frac{1}{2}$ l sind empfehlenswert.

Rubrik: Natürliche Körperpflege - Peelings

Natürliche Körperpeelings sind einfach und schnell herzustellen, gut zu bevorraten und die Zutaten dazu finden sich in fast jeder Küche. Wer schon mal den **Kurs „Grüne Naturkosmetik - Grundlagen“** bei mir besucht hat, der hat zumindest schon einmal ein Peeling aus Hülsenfrüchten ausprobiert und möglicherweise auch für zuhause Spaß daran gefunden, Peelings selbst zu kreieren. Hier das Rezept:

Körperpeeling aus Hülsenfrüchten

1 Teil Mohnsamen
1 Teil Linsen (rote, gelbe,
grüne...)

Mohn und Linsen gemeinsam im Mixer pulverisieren. In ein Glas füllen und bei Bedarf als Körperpeeling verwenden. Dazu das Pulver auf die feuchte Haut auftragen, gut einmassieren und anschließend abwaschen.

Info: Die reinigende Wirkung beruht auf den in den Hülsenfrüchten enthaltenen Saponinen, dies sind waschaktive Inhaltsstoffe. Das zusätzliche Peeling und die Rückfettung aufgrund des Mohnsamens ergeben das angenehme Hautgefühl.



Auf dieselbe Art und Weise können Peelings aus Kaffeebohnen bzw. Kaffeesud ebenso hergestellt werden, wie Peelings auf Basis von Haferflocken, Leinsamen, unterschiedlichsten Mehlen oder Heilerden. Einfach ausprobieren, Geschmäcker sind ja verschieden. Auf jeden Fall macht es Spaß, freut die Haut und schont die Umwelt.

*****AKTUELL*** Seifenmanufaktur ON TOUR**

Ich freue mich darauf dieses Jahr bei zahlreichen Gartenausstellungen und Kunsthandwerksmärkten dabei zu sein. Ihr findet mich an meinem Stand mit meinen zertifizierten Naturseifen: alt bewährte Rosen- und Lavendelseife sind ebenso dabei, wie Kaffee-Orangenseife bis hin zu meinen neuesten Kreationen der veganen Milchseifen. Wer Milchseifen selbst herstellen möchte, sollte bedenken, dass sie für gewöhnlich länger zum Reifen brauchen (mind. 6 Wochen) als Seifen, die auf Wasserbasis hergestellt werden

(mind. 4 Wochen). Wer in den **Kurs „Milchseifen - Fortgeschrittene“** kommen möchte, der lernt bei mir unterschiedlichste Varianten der Milchseifenherstellung kennen. Die Seifen werden sowohl mit pflanzlichen als auch mit tierischen Milchprodukten hergestellt. Der Gestaltungsvielfalt sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Meine nächsten ON TOUR Termine:**Hobbykünstlermarkt in Arnfels
(So. 09. September)**

Öffnungszeiten: ab 9:00 Uhr

Eintritt: frei

**Kunsthandwerksmarkt in Gamlitz
(Sa. 29. September)
(So. 30. September)**

Öffnungszeiten: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Eintritt: frei

Ich freue mich euch zu treffen!

