

land & leben

Informationen der LK OÖ zu Ernährung und Gesundheit.

Essiggurken selbstgemacht

Jetzt ist sie wieder da, die Saure-Gurken-Zeit.

Romana Schneider Lenz

Leben läuft aufgrund der Urlaubszeit auf Sparflamme.

Und das im doppelten Sinn. Denn unter dem Ausdruck „Saure-Gurken-Zeit“ versteht man umgangssprachlich die hochsommerliche Urlaubszeit, in der nicht viel los ist.

In den Medien herrscht meist Nachrichtenflaute, die Geschäfte laufen eher flau und das geschäftliche und politische

Kulinarisch gesehen, ist der Sommer alles andere als langweilig. Er beschenkt uns mit Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, z.B. mit kleinen Einlegegurken. Und die legt man am besten in regionalen Essig ein – denn sauer macht ja angeblich lustig.

Essiggurkerl

Zutaten

Ca. 2,5 kg kleine Einlegegurken, 2 Zwiebeln, 1,5 l Obstessig 5 Prozent Säure, ¾ l Wasser, 2,5 EL Salz, 5 – 8 EL Zucker, 3 – 4 EL Senfkörner, 1 EL Wacholderbeeren, 1 EL Neugewürzkörner/Piment, 1 TL Fenchelsamen, einige Krenscheiben, Kräuter: Dillblüten und -kraut, je nach Verfügbarkeit: Estragon, Bohnenkraut, Gurkenkraut, Zitronenthymian, Weinblätter etc.

So wird's gemacht

Gurken gründlich waschen und abbürsten, anschließend trocknen. Die Gurken mit den Krenscheiben und den Kräutern möglichst eng in sterile Gläser schichten. Zwiebel in Spalten oder Scheiben schneiden. Essig mit Wasser, Salz, Zucker, Zwiebeln und Gewürzen ca. fünf Minuten köcheln lassen. Den Sud kochend heiß über die Gurken gießen – Gurken müssen vollständig mit Sud bedeckt sein. Die Gläser sofort verschließen und kühl und dunkel aufbewahren. Nach einer Ziehzeit von drei bis vier Wochen sind die selbstgemachten Essiggurkerl genussfertig.

Tipps

- ▶ Durch Einkochen (75°C – 20 Minuten) verlängert sich die Haltbarkeit.
- ▶ Selbstverständlich kann auch selbstgemachter Apfel- oder Mostessig verwendet werden. Hier ist jedoch zu beachten, dass der Säuregehalt mindestens 5 Prozent betragen sollte. Bei Essig mit niedrigerem Säuregehalt die Wassermenge reduzieren, denn die Essigsäure ist für die Haltbarkeit wichtig.
- ▶ Durch Essigsäure wird das Wachstum von Gär und Schimmelpilzen verhindert. Zucker und Salz wirken ebenfalls konservierend. Auch ein zweimaliges Übergießen (zweites Mal am nächsten Tag) mit kochend heißem Sud oder Sterilisieren verlängert die Haltbarkeit.
- ▶ Die Zuckermenge kann je nachdem, wie süß oder sauer man seine Gurkerl haben will variiert werden. Am besten den Sud kosten, ob er den persönlichen Geschmacksvorlieben entspricht und dann entsprechend nachjustieren.
- ▶ Experimentierfreudige können auch mit Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma, Szechuanpfeffer etc. würzen – erlaubt ist, was schmeckt.
- ▶ Größere Einlegegurken können auch in Scheiben geschnitten eingelegt werden.



lk-gartentipp

Informationen der LK OÖ rund um´s Garteln.

Storchschnabel, die unterschätzte Garten-Schönheit

Die perfekte Pflanze für „intelligent-faule“ Gärtner.

Klaus Stumvoll

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Storchschnabel hören? An einen großen Vogel? Wir Gärtner denken da an etwas Anderes: Storchschnäbel sind wahre Wunderpflanzen und der lateinische Name „Geranium“ lässt die Verwandtschaft mit den beliebten Balkonpflanzen schon vermuten. Botaniker zählen rund 400 verschiedene Arten auf der ganzen Welt, auch bei uns gibt es einige Wildarten in der Natur.

Für den Hobbygärtner sind einige winterharte Arten von besonderer Bedeutung. So etwa der Balkan-Storchschnabel (*Geranium macrorrhizum*), der auf Grund seiner Anpruchslosigkeit und Robustheit die perfekte Wahl für schwer zu pflegenden Flächen und Böschungen im Garten ist. Diese Geranium-Art blüht im Frühling weiß oder rosa und bedeckt in kürzester Zeit große Bereiche mit einem dichten Blatteppich (acht bis zehn Pflanzen je Quadratmeter). Dabei verdrängt er sogar lästige Unkräuter, wie etwa

den Giersch. Der genügsame Balkan-Storchschnabel wächst sowohl in der prallen Sonne, wie auch im lichten Schatten ganz prächtig.

Rozanne – Bienenstar im Garten

Ein weiteres Gustostückerl aus der Storchschnabel-Familie ist Geranium „Rozanne“. Diese sonnenliebende Sorte wächst sogar noch dort, wo auf Grund der Trockenheit kaum mehr ein anderes Pflänzchen überlebt. Mit ihren wunderschönen großen, blauen Blüten und einer sehr langen Blütezeit von Juni bis in den Oktober, ist „Rozanne“ nicht nur eine Augenweide für Hobbygärtner, sie lockt im Sommer auch unzählige Bienen und andere Insekten an. Geschickt kombiniert mit Blütenstauden und Zwergsträuchern wie etwa Katzenminze, Phlox, Schneeballhortensien oder Strauchrosen, lassen sich mit dieser fantastischen Sorte bunte Pflanzbeete (fünf Pflanzen je Quadratmeter) im eigenen Garten kreieren – und die Bienen freut es noch dazu.



Geranium „Rozanne“ – Blütenpracht bis weit in den Herbst. LK OÖ/Stumvoll