

## Südkalifornien

San Diego gilt als Stiefschwester von San Francisco und Los Angeles – trotzdem oder gerade deswegen lohnt sich ein Besuch.

Seite 30



Die Mühe lohnt: Selbst gemachter Sirup schmeckt einfach am besten und enthält garantiert keine Konservierungsmittel.

zwei Tage in den Tiefkühler gelegt werden.

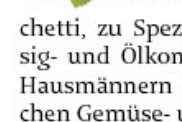
Bewertet man die natürlichen Konservierungsarten, steht das Einmachen von Gemüse durch Milchsäuregärung an erster Stelle. Diese veredelte Form von Rohkost bekommt auch Menschen mit Allergien und Verdauungsproblemen. Bei der Milchsäuregärung, einer der ältesten Konservierungsarten, wandeln Milchsäurebakterien den im Gemüse enthaltenen Zucker in Säure um. Die Bakterien selbst sind in der Luft und an der Gemüseoberfläche enthalten und müssen nicht künstlich beigegeben werden. Sie werden so zu einem natürlichen Konservierungsmittel.

### Gesundes

Industrielle Verfahren zum Haltbarmachen und die vielen Zusatzstoffe verunsichern zusehends. Da sei es, sagt Haushaltungslehrerin Therese Wüthrich, ein beruhigendes Gefühl, Vorräte zu lagern, welche die Anforderungen an eine vitalstoffreiche Ernährung «ganz ohne Konservierungs-E's erfüllen».

Ist Einmachen Frauensache – oder legen auch die einstigen Jäger Vorräte an und informieren sich entsprechend? Therese Wüthrich: «Es kommen immer ein paar Männer in meine Kurse, wobei sie vor allem an neuen Garmethoden wie Steamen interessiert sind. Und am Fleisch!» Die Haushaltungslehrerin verarbeitet am

Inforama Waldhof Langenthal Fruchtgemüse, zum Beispiel Tomaten und Zucchini, zu Spezialitäten wie Essig- und Ölkonserven. Um den Hausmännern den sommerlichen Gemüse- und Beerensegen schmackhaft zu machen, hält die Fachfrau mehrere Rezepte parat für süß-saure Beilagen – so zum Beispiel das Wildbeeren-Chutney, das hervorragend zum Sonntagsbraten passt. Da wäre auch Grossvater mit von der Partie, Stockzahn hin oder her!



MARIANNE GERTSCH-SCHOCH «Natürlich einmachen» von Anna Spreng und Margrith Bühler, Fona Verlag 2007, 160 S., 200 Fotos, Fr. 28.–. «selbstgemacht, eingemacht, feingemacht», Herausgeber Agridea, Lindau 2006, Ordner mit CD, Fr. 65.– (eher für ein spezialisiertes Publikum gedacht).

## WEIN

# AOC für Thunersee

Am Thunersee entstehen Spitzenweine, die international spielend mithalten können.

Vier Bielerseewinzer können stolz sein. Sie haben den vom Berner Volkswirtschaftsdirektor Andreas Rickenbacher ausgearbeiteten Staatswein-Wettbewerb gewonnen. Der prämierte Wein mundet ausgezeichnet, doch die an sich löbliche Idee von Rickenbacher ist unausgereift. Zwar bringt sie die überfällige Diskussion über die kontrollierte Ursprungsbezeichnung (Appellation d'origine contrôlée, AOC) an die Öffentlichkeit, aber die Winzer rund um den Thunersee und im übrigen Bernbiet blieben vom Wettbewerb ausgeschlossen. Dies obwohl bekannt ist, dass ab 1. Januar 2008 auch die malerischen Rebberge rund um den Thunersee offizielles AOC-Gebiet sein werden. Das Label ist wichtig, denn es informiert über die genaue Herkunft und garantiert den Konsumentinnen und Konsumenten höchste Schweizer Weinqualität – und stärkt so die Region und ihren Ruf.

Nicht nur vom Bielersee, sondern auch aus dem rund 18 Hektaren kleinen Rebbaugebiet



Reben am Thunersee. Urs Baumann

## EINMACHEN

# Wie der Sommer in die Flasche kommt

Wer im Winter einen Schnitz gedörnten Juli, ein in Öl eingelegtes Scheibchen August oder eine süß-saure Hand voll September geniessen will, muss an die Arbeit: Jetzt ist Einmachzeit für Obst, Kräuter und Gemüse.

Es geht nichts über selbst gemachte – sagen wir es ein einziges Mal europakonform – Marmelade. Wenn allerdings «Trübeli-Konfi» statt Gelee auf den Zmorgentisch kommt, hält sich die Begeisterung in Grenzen: Schon Grossvater zog es vor, den Sonntagszopf in diesem Fall nur mit Butter zu bestreichen – und damit zu vermeiden, dass sich die Kerne der Johannisbeeren auf seinem empfindlichen Stockzahn einnisteten...



Grossmutter tat also gut daran, die «Meertrübeli» zu entkernen – und schöpfte nach der Kochete einige Löffel Beeren ins Baumwollsäckli, zerrte den Stoff durch das Loch eines Küchentaburetts, fing in der unter dem Hocker stehenden Pfanne den Saft auf. Und übergab die ungeliebten Kerne dem Kompost.

Einfacher gehts mit Tiefkühlen. Die heutzutage beliebteste, weil unkomplizierteste Konser-

vierungsmethode hat den Vorteil, dass Früchte roh verarbeitet und bei losem Einfrieren in beliebigen Mengen entnommen werden können. Was viele nicht wissen: Auch Tiefgekühltes kann nicht unbeschränkt gelagert werden, es verliert an Geschmack, trocknet und bleicht aus. Aber nicht nur Farbe und Aroma verschwinden, sondern auch Strom: Vor allem alte Geräte sind Energiefresser. So lohnt es in mehrfacher Hinsicht, unterschiedliche Methoden anzuwenden, um den Überschuss aus dem Garten, günstige Saisonprodukte vom Märit und die Walliser Aprikosen des Grossverteilers schonend einzulagern – für die Zeit, wenn die Vegetation Pause macht.

### Genüssliches

Erdbeeren schmecken im Winter besonders gut, wenn sie aus dem Einmachglas kommen: Sie dürfen mit gutem Gewissen gegessen werden! Umso schöner, wenn die Früchte gemeinsam geerntet wurden und sich die

ganze Familie bei diesem Dessert an einen sonnigen Sommertag erinnern kann. Das abgewährte Sterilisieren mit Glas, Gummiring, Deckel und loser Klammer benötigt allerdings etwas Übung. Peinlich sauberes Arbeiten und die Vakuumprobe sind unerlässlich: Das Glas muss heiss eingefüllt und luftdicht verschlossen werden – nur so bleibt das Einmachgut keimfrei und haltbar. Beim Einfüllen stellt man mit Vorteil einen Löffel ins Glas, damit die Hitze abgeleitet werden kann – ansonsten kann es explodieren. Vorsicht bei verdorbener Ware: Besonders bei Gemüse mit Schimmelbefall ist die Vergiftungsgefahr gross.

### Geschumpftes

Keine Gefahr für die Gesundheit geht von einem Würmchen aus, das vielleicht im Dörrobst zu finden ist... In der Vergangenheit als runzelige



Schnitzli-Zeile auf dem Dachboden aufgeschnürt und jeweils auf wundersame Weise vom Samichlaus hervorgezaubert, werden Apfelringe und Birnenschnitzte heute vielerorts im Dörrofen getrocknet, wo auch Bohnen vor sich hin schrumpfen. Aber keinesfalls

Nüsse! Die werden im Dörrofen ranzig und sollten luftig in einem Sack abtrocknen.

An Stelle eines Elektrogerätes eignen sich auch einfache Gitter, wobei Maden wie Motten dabei unversehrt bleiben: Die verabschieden sich erst, wenn die befallenen Lebensmittel für ein,

### KRÄUTER-SIRUP

## Grosis Geist im Glas

**1 l Wasser** aufkochen und mit 1 kg Zucker bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln.

**4 Hand voll** frische Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelisse und Zitronelle (auch Verveine) in Schüssel geben. Zuckersirup darübergiessen. **1 bis 2 dl** frisch gepressten Zitronensaft beifügen, 24 Stunden stehen lassen.

**Kräutersirup** absieben und in saubere (ganz wichtig!), heiss ausgespülte Flaschen füllen.

**Wird der Sirup** mit Zitronensaft hergestellt statt Zitronensäure (20 g/l), ist jeder Tropfen natürlich. Und an Hitzetagen ein erfrischender Durstlöcher für kleine und grosse Schleckmäuler. **mgs**

### KURSE AM INFORAMA

## Nicht nur für Bäuerinnen

Das Bildungszentrum Inforama ist dem Amt für Natur und Landwirtschaft angegliedert und auf sechs land- und hauswirtschaftliche Schulen im Kanton Bern verteilt. Die über 200 Kurse sind nicht nur für Profis wie Landwirte oder Rebbauern – auch Hobbygärtnerinnen und naturverbundene Städter sind willkommen.

Ein Kurs für Interessierte mit etwas Erfahrung beim Konservieren ist «Eingemachte Spezialitäten» am 23. August. Kosten: Fr. 30.– plus Material. Für Anfänger geeignet ist der Kurs «Heiss-einfüllen und Sterilisieren von Früchten» am 31. August, Fr. 50.–. **mgs**

• vol.be.ch/site/inforama