



Elisabeth Lust-Sauberer

Renate Wagner-Wittula

Vorräte fürs ganze Jahr

Gutes aus Obst, Gemüse und Kräutern

Hardcover

19 x 24,5 cm; 240 Seiten

ISBN 978-3-222-14045-7

Pichler Verlag

ET: 02. Juni 2022

»**Verwenden, statt verschwenden**« ist ein Slogan, der zwar gerne verwendet, aber leider viel zu oft missachtet wird. Es ist kaum zu glauben, wenn man liest, dass ein:e Österreicher:in durchschnittlich eine halbe Tonne Hausmüll pro Jahr produziert. Der Überfluss an allem Nötigen hat uns sorglos werden lassen.

Elisabeth Lust-Sauberer und Renate Wagner-Wittula wollen mit der Neuauflage ihres Bestsellers **Vorräte fürs ganze Jahr** und der sinnvollen Verarbeitung von Gemüse, Obst und Kräutern einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung leisten und führen uns ein in die **wunderbare Welt des Haltbarmachens**.

Für sie bedeutet Einkochen auch Traditionsbewusstsein, ein noch stärkeres Hineinhorchen in die Natur und das Erkennen der verschiedenen Harmonien, was zueinander passen könnte. *Unvergleichlich etwa die ins Glas gebannte Kombination von Hollerblüten und Erdbeeren. Oder haben Sie schon einmal Paradeissugo selbst eingekocht? Faszinierend der Duft von frischen Paradeisern, der sich über Stunden im Haus wohlig breitmacht.*

Die wunderbare Welt des Haltbarmachens

Selbst angebautes Gemüse oder auf dem Bauernmarkt frisch gekauftes Obst verarbeiten, haltbar machen – und ganz genau wissen, was drin ist: So macht es besonders viel Freude, die Speisekammer zu füllen!

Mit Elisabeth Lust-Sauberers praxiserprobten Rezepten und abwechslungsreichen Einkochideen packen Sie das Beste aus allen Jahreszeiten ins Glas, um es später mit Familie oder im Freundkreis zu genießen. Mit dazu geliefert wird jede Menge wertvolles Wissen rund um Obst, Kräuter und Gemüse, wie Bärlauch und Fichtenwipfel über Rhabarber und Ribisel bis hin zu Kraut und Mispel. Geschenk

Presseinformation

und Verwendungsideen sowie frische Tipps, wie die aromatischen Köstlichkeiten vielseitig serviert und weiterverarbeitet werden können, machen Ihre Vorratshaltung zum sinnlichen Vergnügen.

- Die Vorratsrezepte der Seminarbäuerin und TV-Köchin
- Regionale Zutaten unkompliziert verarbeiten
- So haben Obst, Gemüse und Kräuter das ganze Jahr Saison

Auszüge aus dem Inhalt:

- Haltbar machen, aber wie?
- Aus der Vorratskammer
- Weitere Möglichkeiten zum Konservieren von Lebensmitteln
- Das Beste der Jahreszeiten
- Rezepte aus allen Jahreszeiten

Blick ins Buch



Spargel tiefkühlen und einkochen

» Da man von etwas wirklich Gutem kaum genug bekommen kann, reichen so manchem feinen Gaumen die gut zwei Monate nicht aus, in denen Spargel frisch erhältlich ist – und sicher auch am allerbesten schmeckt. Für diese Fälle kann man Spargel recht gut bevorraten. So eignet sich Spargel beispielsweise bestens zum Tiefkühlen. Dafür empfiehlt es sich, die geschälten Stangen getrennt auf ein Backblech oder Schneidbrett zu legen und dann tiefzukühlen. Die gefrorenen Stangen werden anschließend in Gefriersackerl gepackt. Tiefgekühlter Spargel ist etwa 6–8 Monate haltbar. Um Platz in der Gefriertruhe zu sparen, können Sie Spargel auch einkochen. Dazu verwenden Sie schmale, hohe Gläser, am besten Weckgläser. Auch Gläser mit Twist-off-Deckeln eignen sich dafür, man muss aber darauf achten, dass die Deckel innen kunststoffbeschichtet sind, da sie sonst vom Spargelwasser angegriffen werden könnten. Grüner Spargel lässt sich übrigens besser einfrieren als einwecken, da er nach ca. 2 Monaten seine schöne kräftig grüne Farbe verliert. «

Aus: Elisabeth Lust-Sauberer, Renate Wagner-Wittula, Vorräte fürs ganze Jahr, Pichler Verlag (2022)

Presseinformation

Elisabeth Lust-Sauberer, Bestsellerautorin, beliebte Weinviertler Seminarbäuerin und bekannt aus dem ORF, widmet sich das ganze Jahr über mit Leidenschaft dem Einkochen und Verarbeiten regionaler Produkte. Stets im Fokus: praxistaugliche Rezepte, Traditionsbewusstsein und Freude am Kochen.



Renate Wagner-Wittula hat sich als Autorin ganz der österreichischen Kochkultur und den Geschichten »hinter dem Genuss« verschrieben. Zahlreiche erfolgreiche Kochbücher sind von und mit ihr entstanden.



Foto Lust-Sauberer (c) Melina Kutelas; Foto Wagner-Wittula (c) Arnold Poeschl