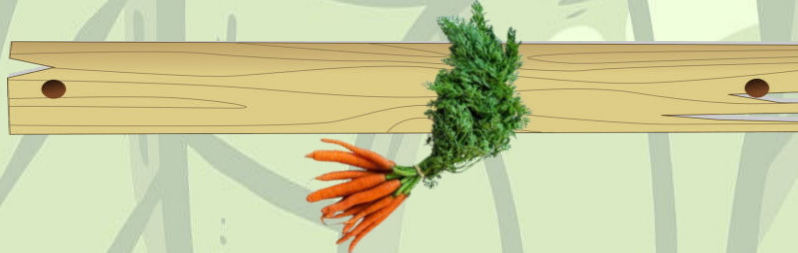




Blogtext von Kati vom 23.7.2024

ALLES IM GRÜNEN BEREICH!



WAS MAN MIT MÖHRENGRÜN UND GRÜNEN BOHNEN SO ALLES ANSTELLEN KANN :-)

Der Hochsommer ist da! Während die Temperaturen bei uns gute 34 Grad erreichen ist schon eine Stunde weiter in der Bezirkshauptstadt Gabrovo die Temperatur mit 40 Grad verzeichnet. Auch bei uns ist es heiß, aber wir klagen lieber nicht, wo anders ist es viiiiiel heißer!

Unser Thema heute gilt speziell dem Einmachen und Einkochen von Nahrungsmitteln, denn es gibt da ein paar Tricks, die wir gerne verraten möchten ;)

PUNKT 1 – GRÜNE BOHNEN

Bei uns sind die Busch- und Stangenbohnen am heran reifen. Da ist Vorsicht geboten, dass man die ersten zarten grünen Böhnchen nicht einfach übersieht, sondern auch rechtzeitig erntet!

Um ihre gesundheitlichen Vorteile optimal zu nutzen, ist es ratsam, sie schonend zu kochen, um die Nährstoffe zu erhalten. Ob gedämpft, gebraten oder in Salaten verwendet.



HIER EIN ÜBERBLICK WAS MAN BEIM RECHERCHIEREN SO ALLES ÜBER GRÜNE BOHNEN FINDET:

- ◆ Sie sind kalorienarm, enthalten jedoch eine **Vielzahl von wichtigen Nährstoffen wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe**.
- ◆ Grüne Bohnen sind reich an **Ballaststoffen, die die Verdauung fördern, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und zur Sättigung** beitragen.
- ◆ Sie stellen eine gute Quelle für **Vitamine wie Vitamin C** dar, das die Immunfunktion unterstützt, sowie Vitamin K für die Blutgerinnung und Vitamin A für die Hautgesundheit und Sehkraft.
- ◆ Grüne Bohnen enthalten wichtige **Mineralien wie Kalium**, das die Herzgesundheit unterstützt, sowie Magnesium und Eisen für die Muskel- und Energiefunktion.
- ◆ Sie enthalten verschiedene **Antioxidantien** wie Flavonoide und Carotinoide, die helfen können, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren.
- ◆ Der niedrige glykämische Index von grünen Bohnen bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, was bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels hilfreich sein kann.
- ◆ Aufgrund ihres Ballaststoffgehalts, der antioxidativen Eigenschaften und ihrer positiven Wirkung auf den Cholesterinspiegel können sie zur Unterstützung der **Herzgesundheit** beitragen.
- ◆ Die enthaltenen Vitamine und Antioxidantien in grünen Bohnen können dazu beitragen, die **Gesundheit der Haut** zu fördern.
- ◆ Sie sind gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel. Schon eine Portion Bohnen deckt den Tagesbedarf an Folsäure. Ihr hoher Kaliumanteil reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Außerdem enthalten Bohnen Kalzium, ein Baustein für Knochen und Zähne, sowie Magnesium, das gut für Muskeln und Nerven ist.

Vermeidet es bei der Lagerung grüne Bohnen in der Nähe von Früchten wie Äpfeln oder Tomaten aufzubewahren, da dies den Reifeprozess beschleunigen kann.

2 METHODEN UM GRÜNE BOHNEN FÜR DEN WINTER HALTBAR ZU MACHEN

Üblicherweise werden die Bohnen gewaschen, dann wird das „Füttchen“ - der Stängelansatz unten – abgeschnitten.

Dann kommen die Bohnen ganz wie sie sind oder auch kleiner geschnitten in Gläser und werden mit Salz und Wasser eingekocht. Gute 2 Stunden muss das ganze köcheln bis es für den Winter auch haltbar ist.

Wer ganz auf Nummer sicher gehen möchte kocht sie dann auch noch ein zweites Mal ein, wegen des **gefürchteten Botulismus**. Das sind bestimmte Bakterien, die sich in

Eingekochtem einnisten können, besonders bei Fleisch ist das von früher bekannt. Beim Öffnen des Glases lassen sich die Bakterien weder optisch, noch am Geruch oder Geschmack groß erkennen – können einen aber ordentlich krank machen!

Uns persönlich ist das bewusst, wir kochen unsere Bohnen trotzdem nur einmal ein. Wenn die grünen Bohnen ordentlich verarbeitet werden und auch wirklich lange genug einkochen kann eigentlich nichts passieren. Bei uns ist in 6 Jahren Odrintsi Einkocherei mit genügend Vorsicht noch nichts passiert, besonders bei Fleisch haben wir immer gut aufgepasst.

Und da haben wir im Winter über 1.000 Einmachgläser im Lager gehabt!

Grüne Bohnen enthalten das Gift *Phasin* und sind deshalb roh nicht genießbar. Wir geben es auch nicht unseren Tieren roh zu fressen.

SO LEUTE UND HIER DIE 2. METHODE, EIN ALTES REZEPT AUS FRANKREICH DAS FAST NICHT MEHR BEKANNT IST:

Die frisch geernteten Bohnen werden gewaschen und das Füttchen abgeschnitten. Sie bleiben ganz und werden nicht zerkleinert! Dann schichtet man sie in ein sauberes, ausgekochtes Einmachglas. Anschließend wird das Glas vollständig mit frischem kühlem Quellwasser gefüllt.

Das Glas wird nun in einen dunklen und kühlen Raum gestellt.

Nach rund 24 Stunden, also einen Tag später schüttet man die Bohnen in ein Sieb oder eine Schüssel und wäscht sie nochmal mit frischem Quellwasser (nicht Leitungswasser!) durch.

Auch das Glas wird mit klarem Quellwasser ausgespült.

Dann werden die Bohnen wieder in das Glas geschichtet, es wird wieder mit Quellwasser aufgefüllt und wieder kühl und dunkel gestellt. Am besten verlässt man den Raum nicht groß um die Bohnen neu zu wässern.

Diese Prozedur macht man 3 Tage lang, also 3mal das Ganze – und das wars!

Jepp, hört sich schräg an so ohne Salz und alles, aber es funktioniert und es hat uns im Winter super frische Bohnen beschert! Natürlich müssen diese grünen Bohnen dann noch kurz gedämpft oder gebraten werden damit das Gift *Phasin* vollständig entweichen kann, sie sind ja roh eingelegt worden.



Wir haben Feuerbohnen & andere Stangenbohnen im Garten. Auch verschiedene Buschbohnen



In Odrintsi hat das in einem kühlen Lagerraum in der Käserei super funktioniert. **Hier am Weiler fehlt uns dieser kühle Raum, wir haben es dennoch probiert, das Ergebnis war anders als erwartet:**

Durch die Wärme und den Lichteinfall sind die grünen Bohnen **fermentiert**, es haben sich **Milchsäure-Bakterien** entwickelt. Das Ganze ist essbar – aber milchsauer 😊 So wie Sauerkraut eben.

PUNKT 2: MÖHRENGRÜN – NUR FÜR HASEN NUTZBAR...?

Natürlich freuen sich Nager wie Kaninchen und Meerschweinchen über Karottengrün – **aber der Aberglaube, dass das Möhrengrün nicht genießbar oder sogar giftig ist, stimmt nicht!**

Es ist weder giftig noch geschmacklich ungenießbar, ganz im Gegenteil:

Es punktet mit einem mild-würzigen, an Petersilie erinnernden Aroma – und wertvollen Vitalstoffen. Karottengrün enthält viel **wertvolles Kalzium**, das wir für die Abwehr von Entzündungen, für die Funktion von Herz, Lunge und Nieren und für die Gesundheit von Knochen und Zähnen benötigen.

Insofern ist Karottengrün gesund und roh oder gekocht genießbar, passt aber auf wegen Spritzmitteln und Pestiziden wenn ihr eure Möhren kauft anstatt im Harten zu ernten!

Wir versuchen es gerade zu trocken und als Gewürz zu nutzen. Weiter hat Nadine schon Pesto damit hergestellt und es kann auch fein geschnitten und angedämpft als herkömmliches Gemüse genutzt werden. So kommt bei uns zum geernteten Mangold und Kohl dann auch mal noch Möhrengrün mit in den Topf.

HASENZUCHT ☺)

Richtige Sparfüchse können auch die wieder einpflanzen, das Grün wird wieder weiterhin nutzen!

abgeschnibbelte Möhre einfach sprießen und man kann es



3. PUNKT: GRÜNE ÄPFEL



Wir sind hier mehr als in Odrintsi gesegnet mit Apfelbäumen die eine reiche Ernte versprechen. Immer wieder allerdings fallen Äpfel herunter, werden vom Wind abgeschüttelt oder auch von wilden Kindern zu Fall gebracht ;)

Diese Äpfel sind auch nutzbar! Auch wenn sie noch nicht die richtige süße von Äpfeln haben. Bei uns sind sie zum einen jetzt schon eine wertvolle Energiequelle für Hühner und Schwein. *ABER noch viel wichtiger:* Wir stellen jetzt schon **Apfelhonig, Marmelade und vor allem Pektin** daraus her. Pektin ist ein natürliches Geliermittel, uns lieber als Rindergelatine und obendrauf auch noch **medizinisch nutzbar:**

Pektin ist beim Menschen ein Ballaststoff und hilft bei Durchfall auf die selbe Art und Weise wie das altbekannte Hausmittel des geriebenen Apfels. Eingesetzt wird es auch zur Senkung des Cholesterins im Blut und bei Schwermetallentgiftungen.

Als pektinarme Früchte gelten unter anderem Beeren, Kirschen und Trauben & Feigen, denn sie besitzen keine pektinhaltige Schale.

Pektin könnt ihr auch nur aus der Schale und den Kerngehäusen herstellen, da gibt es viele Möglichkeiten.

Besonders Lynn und Eon hängen sich momentan rein und sammeln und schnibbeln jeden Tag grüne Äpfel. Diese werden gekocht und gemust / gematscht und wer dann richtiges Pektin herstellen will der füllt eben diese Masse in ein Tuch und lässt diese Masse über Nacht abtropfen. Der abgetropfte Saft ergibt das Pektin. Und auch wenn ihr in Versuchung seit dies zu tun: **NICHT nachpressen etc.!** Dann kann man es essen, aber es ist kein Pektin mehr ;=)

Um ihn haltbar zu machen und intensiver sollte dieser Saft noch um die Hälfte reduziert werden. Dann hält das Pektin kühl gelagert auch ohne Zucker.

Kennt ihr den Trick mit dem Hocker?

Ihr dreht einfach einen Hocker verkehrt herum, dann habt ihr die 4 Beine in der Luft und könnt dann an diesen Beinen ein Tuch befestigen. Stellt unten drunter eine Schüssel und tadaaaa! *Ihr habt die perfekte Abtropfvorrichtung ohne etwas dazu kaufen zu müssen.*



Natürlich könnte man grüne Bohnen auch einsalzen, das wurde früher viel gemacht! In unserem Fall verzichten wir lieber auf jodiertes Salz.

Wir haben das Einsalzen schon Togo praktiziert und es hat wunderbar funktioniert. **Allerdings muss es mehrfach ausgewaschen werden um überhaupt genießbar zu sein.**



Hier links gut zu sehen: Unser Feld aus Stangenbohnen hinten und weiter vorne die Buschbohnen.

Nadine bei der Morgenernte fürs Mittagessen: Möhren und Mangold :)



OK LEUTE WILLKOMMEN IN DER WELT DES HALTBARMACHENS FÜR DEN WINTER! NOCHMAL EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH :)

Liebe Grüße aus dem Einkoch-Sommer im Balkan,
eure Kati, eure Spirebos



Danke, dass du unser (B)Log-Buch liest :)

WWW.SPIREBO.COM - AUFTOUR@SPIREBO.COM