

Das Glück im Glas

DAS COMEBACK DES EINMACHENS: Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich die Ernte konservieren – auch ohne Einkochtopf und Vorwissen.

Viele kennen sie aus der Kindheit: süßsauer eingelegte Rote Bete, knackige Bohnen oder köstliche Gewürzgurken im Einmachglas, die in den Wintermonaten auf ihren großen Auftritt warten. Das Haltbarmachen von Gemüse erlebt derzeit ein Comeback – mit wenigen Handgriffen lässt sich die herbstliche Ernte konservieren und der Speiseplan durch gesunde, hausgemachte Vorräte bereichern. Es muss aber nicht der große Einkoch-Aufwand sein, das „Glück im Glas“ gelingt auch ohne Einkochtopf und Vorwissen. Das Haltbarmachen ist eine nachhaltige Möglichkeit, saisonales Gartengemüse zu

nutzen und länger verfügbar zu machen. Dabei müssen es nicht immer die altbekannten Klassiker sein – moderne Rezeptideen bringen Abwechslung ins Vorratsregal. Die folgenden Rezepte sind außerdem für absolute Neulinge geeignet. Lassen Sie sich inspirieren von fernöstlichem Kimchi, aromatischer Würzpaste oder fruchtigem Kürbisketchup.

Kimchi (gesprochen: Kimtschi) ist ein Klassiker der koreanischen Küche und vergleichbar mit unserem Sauerkraut – aber deutlich würziger. In seiner Heimat wird es zu fast jedem Gericht gereicht, und auch hierzulande erfreut sich die fermentier-

te Köstlichkeit wachsender Beliebtheit. Kein Wunder: Wer sie probiert, kommt schnell auf den scharf-säuerlichen Geschmack. Das Geheimnis liegt in der Fermentation. Milchsäurebakterien wandeln die natürlichen Zucker des Gemüses in Milchsäure um. Dadurch entstehen Aroma und lange Haltbarkeit.

Traditionell wird Chinakohl verwendet, aber auch heimische Kohlsorten eignen sich hervorragend. Neben dem Geschmack punktet Kimchi mit Vorteilen für die Gesundheit: Es ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt dank der enthaltenen Mikroorganismen eine gesunde Darmflora.



Kimchi (gesprochen: Kimtschi) ist ein Klassiker der koreanischen Küche.

Foto: imago stock&people

Grundrezept für Kimchi

Zutaten (für etwa einen Liter):

- ▶ 1 Kohlkopf, etwa 800 Gramm (China-, Spitz-, Rot-, Wirsingkohl)
- ▶ 1 Esslöffel Salz
- ▶ 2 Esslöffel Zwiebelringe
- ▶ 1 kleine Knoblauchzehe
- ▶ 1 Teelöffel Senfkörner
- ▶ 1-2 Esslöffel Chiliflocken, zum Beispiel koreanisches Gochugaru
- ▶ 2 Esslöffel geriebener Ingwer

Zubereitung:

Den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen, der angerückten Knoblauchzehe und dem Salz vermengen.

Die Mischung abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit der Kohl weicher wird und eine würzige Salzlake bildet. Am nächsten Tag die restlichen Zutaten hinzufügen und alles in ein sauberes, luftdicht schließendes Glas schichten – idealerweise ein Drahtbügelglas, da sich darin kein Überdruck aufbaut. Das Kimchi mit der Hand festdrücken, sodass überschüssige Luft entweicht. Zum oberen Rand sollten zwei bis drei Zentimeter Platz bleiben, da beim Fermentieren Kohlendioxid entsteht. Das Gemüse muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein, um Schimmelbildung

zu vermeiden. Reicht die Lake nicht aus, einen Esslöffel Salz in einem halben Liter Wasser auflösen und nach Bedarf ergänzen. Das Glas verschließen, beschriften und für zwei bis drei Tage vor Sonnenlicht geschützt bei Zimmertemperatur stehen lassen. Anschließend an einen kühleren Ort stellen. Nach etwa zwei bis drei Wochen entfaltet das Kimchi sein volles Aroma. Je länger es fermentiert, desto säurehaltiger und haltbarer wird es. Im verschlossenen Glas ist Kimchi im Kühlschrank mehrere Monate haltbar; angebrochen sollte man es in wenigen Tagen verbrauchen.

WÜRZPASTE SELBST GEMACHT

Wer eine gesunde Alternative zu fertiger Gemüsebrühe sucht, liegt mit selbstgemachter Würzpaste goldrichtig. Sie kommt ohne Zusätze wie Glutamat, Hefextrakt oder Konservierungsstoffe aus und lässt sich flexibel mit verschiedenem Gartengemüse zubereiten. Dafür etwa Möhren, Paprika, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch sowie frische oder getrocknete Kräuter grob hacken und in der Küchenmaschine pürieren.

Auf ein Kilogramm Gemüse gibt man etwa 200 Gramm Salz sowie etwas Olivenöl. Die Paste gründlich durchmischen und in sterilisierte Schraubgläser füllen. Kühl und dunkel gelagert hält sie bis zu einem Jahr. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, erhitzt sie vorab. Dosierung: Ein Esslöffel Paste entspricht etwa Würfel Brühkonzentrat.

KÜRBISKETCHUP OHNE ZUCKER

Ketchup ist der Klassiker unter

den Soßen – allerdings enthalten viele Fertigprodukte enorme Zuckermengen. Deutlich gesünder und ebenso lecker ist eine Variante aus Kürbis und Tomaten. Für etwa 1,5 Liter Kürbisketchup benötigt man:

- ▶ 800 Gramm Hokkaido-Kürbis
- ▶ 4 Fleischtomaten
- ▶ 4 Zwiebeln
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ 100 Milliliter Apfelessig
- ▶ 100 Milliliter Wasser
- ▶ Gewürze nach Wahl (etwa

Curry, Chili, Lorbeer, Nelken, Honig, Salz)

Alles grob zerkleinern, in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze 45 bis 60 Minuten einköcheln lassen, bis die Masse eindickt. Anschließend fein pürieren, abschmecken und in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen. Das Ergebnis ist ein fruchtig-würziger Dip, der perfekt zu Pommes, Gebrülltem oder auch Käse passt. Ungeöffnet hält er mehrere Monate, angebrochen im Kühlschrank bis zu drei Wochen.

Thema Inkontinenz: Wenn die Slipeinlage zum täglichen Begleiter wird



Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Eine vielversprechende Entwicklung aus Österreich schenkt Betroffenen Hoffnung.

Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften,

Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slipeinlage zum täglichen Begleiter und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungs Wahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen, fühlen sich viele unwohl und thematisieren es weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil viele aus diesem Grund gar nicht erst

von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

WAS PASSIERT IM BECKENBODEN?

Aber sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert. Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Hängematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben

Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung – zum Beispiel ein herzhaftes Lachen, ein Niesen oder das Aufheben der schweren Einkaufstasche – kann dann schon ausreichen und es passiert. Nicht zuletzt deshalb empfehlen Gynäkologen Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren. Entsprechende Übungen finden sich im Internet – etwa unter:

www.drboehm.com/uebung

KÜRBIS ÜBERZEUGT FORSCHER & ANWENDERINNEN

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.**

HÖCHSTE QUALITÄT AUS DER APOTHEKE

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Kürbis für die Frau von Dr. Böhm® mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Das Produkt ist exklusiv in der Apotheke erhältlich und wird nach höchsten pharmazeutischen Standards sowie aus mehrfach kontrollierten Rohstoffen hergestellt.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert. Gut zu wissen: Auch bei häufigem nächtlichem Harndrang können die Tabletten beitragen, wieder gut durchzuschlafen.

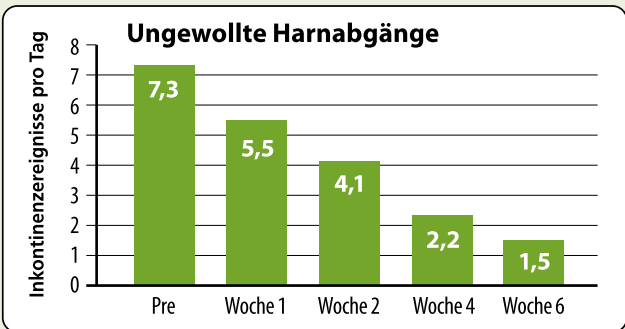
WICHTIG: Bestehen Sie auf das Original, um sich der hohen Dosierung und Qualität sicher sein zu können! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker gerne für Sie.

Durch Studien belegt



Klinische Studien belegen die positive Wirkung von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt auf die Blase:

- Genereller Rückgang des Harndrangs um knapp 50%*
- Reduktion der ungewollten Harnabgänge um ganze 80%**



*Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61
**Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

APOTHEKEN-TIPP

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; PZN: 15390969