

# GEMÜSE UND OBST

EINFACH  
FERMENTIEREN

Sibylle Hunger | Esther Meinel-Zottl



Rezepte  
und Grundwissen  
für sicheres  
Gelingen

atVERLAG

# GEMÜSE UND OBST

EINFACH  
FERMENTIEREN



# Inhalt

Vorwort | 7  
Grundlagen | 10  
Frühling | 48  
Sommer | 72  
Herbst | 100  
Winter | 134  
Spezialitäten | 156  
Genießen | 192  
Danksagung | 240  
Das Team | 243  
Register | 244

# Gib dir Saures

Ich war schon immer eine Sauerkraut-Liebhaberin, und es selbst einzulegen, habe ich von meinen Eltern übernommen. Es ist das erste Ferment, an das ich mich gewagt habe, und es begleitet mich mit seinen Vitaminen und Nährstoffen durch jeden Winter. Dass Fermentieren aber noch so viel mehr kann, möchte ich dir in diesem Buch zeigen.

Ich liebe Süßes und kann nicht widerstehen bei saftigem Obst, fruchtigem Kuchen und zart schmelzender Schokolade. Und ich mag mindestens genauso gerne Saures, denn mit beidem bin ich aufgewachsen in der Generation »Zitronenlimonade«. Dabei bin ich durchaus wählerisch. Der Kuchen war bei uns früher immer hausgemacht und je nach Saison mit Obst aus dem eigenen Garten: Erdbeerkuchen im Frühsommer, Zwetschgendatschi im Hochsommer, Apfelstrudel im Herbst und Kirschtorte zu Weihnachten, mit den eingemachten Früchten aus dem Sommer. Bis heute sind das meine Lieblingskuchen. Die saure Seite in mir kommt aber selbstverständlich nicht von Zitronenlimo – die ja pappig süß ist –, sondern vom herzhaft-kräftigen Sauerkraut, das bei uns in der kalten Jahreszeit traditionell mehrmals pro Woche auf den Tisch kam.

Immer im September wurde bei uns zu Hause Weißkohl im großen Stil eingestampft und für den Wintervorrat in einem riesigen Steingutfass zu Sauerkraut vergoren. Jedes Jahr wiederholte sich dieses von langer Hand vorbereitete Ereignis aufs Neue, und jedes Jahr wiederholten sich die Spannung und die Vorfreude darauf. Das Kraut dafür hatte meine Mutter schon den ganzen Sommer über im Garten herangezogen, mit Wasser und Nährstoffen versorgt, vor Schneckenfraß bewahrt und bei Gewittern abgedeckt.

*Diese erste Gabel voll frischem Sauerkraut war immer ein heiliger Moment nach so viel Mühe und geduldigem Warten – und ein Vitaminkick.*

Für mich als Kind war es ein wahres Spektakel, wenn meine Eltern das 50-Liter-Fass aus dem Keller rollten, um es mit dem Gartenschlauch zu reinigen. Ganz behutsam, damit das empfindliche Material nicht bricht und die ganze Arbeit vergeblich gewesen wäre. Dutzende Kohlköpfe lagen in der Schubkarre bereit, wollten gehobelt und im großen Bottich mit

Salz eingelagert werden. Üppiger Kohlgeruch lag in der Luft, wenn die Krautspäne zusammen mit Lorbeer, Wacholder, Kümmel, Zwiebel und Apfel dann schließlich Schicht für Schicht ins Fass gestampft wurden. Nach einigen Wochen des Gärens kam irgendwann im November der große Moment, in dem wir das Sauerkraut zum ersten Mal probierten. Damals habe ich es nicht so wahrgenommen, aber heute weiß ich, dass diesem ersten Öffnen ein besonderer Zauber und eine gewisse Spannung innewohnen. Ich erinnere mich an die Verkostung, als ob es gestern gewesen wäre.

*Meine Mutter hat das Salz für das Sauerkraut nie abgewogen und auch nicht die Temperatur kontrolliert, wie ich das heute mache. Es war einfach eine Sache des Gefühls.*

Seit dieser Zeit hat es in meinem Leben kein einziges Jahr ohne selbst gemachtes Sauerkraut gegeben. Ich bin regelrecht süchtig danach, zum Glück! In meinen ersten eigenen Haushalt Anfang der 1990er-Jahre ist gleich ein steinernes Krautfass mit eingegeben. Ein paar Nummern kleiner natürlich, nur zwanzig Liter. Ein Winter ohne frisches, rohes Sauerkraut war undenkbar, und nur das Selbermachen war die Garantie dafür, dass es nicht schon pasteurisiert ist. Für mich war damals schon wichtig, dass das Kraut aus biologischem Anbau kommt, und so musste ich mir erst mühsam Biobauern in der Region suchen, die ausreichende Mengen hatten. Das Internet, Hofläden und Biomärkte machen uns das heute sehr viel leichter. Ich ging also den gleichen Weg wie meine Eltern: jeden Herbst das Fass vorbereiten, Kraut hobeln, salzen und stampfen, einfüllen und beschweren, im Wohnzimmer blubbern lassen und dann das klobige Teil in den Keller bugsieren zur mehrwöchigen Reifung. Auch ich freute mich dann auf den magischen Moment der ersten »Ernte« aus dem Fass und füllte





# Paradieserl

## WANDELBARE KNÖLLCHEN

Zur Radieschensaison häufen sich die Anrufe bei mir. Hilfe, meine Radieschen sind im Glas über Nacht ganz blass geworden! Da kann einem schon mal die Spucke wegbleiben, wenn die kleinen Dinger plötzlich ihre leuchtende Farbe verlieren. Sie löst sich in der Lake auf und zieht auf wundersame Weise zusammen mit dem Salz ganz langsam in die Radieschen ein. Am Ende ist alles flamingorosa durchgefärbt. Verstärken lässt sich der Effekt mit etwas Roter Bete in der Lake.

### JAHRESZEIT

Frühling bis Herbst

### METHODE

in Lake

### MENGE

ca. 300 g

### BEHÄLTER

580-ml-Weckglas

### ZUTATEN

1 Bund Radieschen  
(ca. 250–300 g ohne Grün)  
10 g Salz (2 %)  
1 TL Senfsaat  
1 Lorbeerblatt  
5–6 Bärlauchblätter und/oder  
-knospen (alternativ 1 Knob-  
lauchzehe)  
2–3 Scheiben Rote Bete

Die Radieschen kalt waschen und von den Blättern schneiden, Stielansatz und Wurzel können dranbleiben. Große Radieschen halbieren. Das Salz ins Glas geben und mit 100 ml kaltem Wasser auflösen. Senfkörner, Lorbeerblatt, Bärlauch und Rote Bete einfüllen. Die Radieschen eng ins Glas schichten bis 1,5 cm unterhalb des Randes. Mit Wasser auffüllen, bis die Radieschen bedeckt sind, und den kleineren Glasdeckel einlegen. Das Glas mit Gummi und zwei Klammern verschließen.

**GÄRUNG** 1 Woche bei 19–21 Grad.

**REIFUNG** 2–3 Wochen bei 15–18 Grad.

**VERWENDUNG** Als Fingerfood, zur Brotzeit, in Bowls und zu geräucher-tem Fisch. Besonders fein: Spargel-Erdbeer-Salat mit Paradieserl (S. 202).

### TIPP

Ich versuche, beim Kochen möglichst alles zu verwenden: Deshalb finde ich das frische Grün der Radieschen auch viel zu schade für den Kompost. Die Blätter enthalten wertvolle Nährstoffe und schmecken sehr würzig. Manche mögen sie wegen ihrer rauen Oberfläche nicht, aber sobald sie klein geschnitten und mit Salatdressing mariniert sind, merkt man das nicht mehr.

Auch als klassisches Pesto kann man das Radieschengrün zusammen mit saisonalen Kräutern gut verwerten. Wer es lieber heiß mag, kocht mit Spinat und Knoblauch eine feine Suppe daraus. Natürlich kann man die Blätter auch fermentieren. Zusammen mit anderen Kräutern wie Giersch, Bärlauch, Petersilie, Liebstöckel oder Dill. Hierfür kannst du das Rezept für fermentierte Kräuterpaste auf S. 70 verwenden.



# Salzige Sommerbeeren

## UNBESCHREIBLICHE AROMEN

Zugegeben, ich würde nicht alle meine Beeren in Salz baden. Zu gerne mag ich sie einfach so naschen, einen Kuchen damit backen oder sie im Winter ganz hinten im Gefrierschrank zufällig wiederentdecken. Zum Fermentieren geeignet sind alle sommerlichen Beeren außer Erdbeeren, da sie zu weich werden. Die Früchte sollten fest und gerade reif sein, dann sind sie aromatisch und enthalten gleichzeitig nicht zu viel Zucker – so wird die alkoholische Gärung ausgebremst.

**JAHRESZEIT**  
Juni bis August

**METHODE**  
in Lake

**MENGE**  
ca. 300g

**BEHÄLTER**  
2 × 290-ml-Weckglas

**ZUTATEN**  
ca. 300g feste Beeren:  
z. B. Johannisbeere,  
Heidelbeere, Jostabeere,  
Stachelbeere, Himbeere,  
Brombeere  
10–12g Salz (ca. 2%)  
pro Glas 1 EL Starterkultur (S. 26)

Die Beeren kalt waschen und noch feucht in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. Abgedeckt eine Stunde ziehen lassen.

Die Früchte mit der entstandenen Flüssigkeit in das Glas umfüllen und fest einschichten, ohne sie zu zerdrücken. Die Starterkultur dazugeben und mit kaltem Wasser bis 1 cm unter den Glasrand auffüllen. Den kleinen Glasdeckel einlegen und das Glas mit Gummi und Klammern verschließen.

**GÄRUNG** 3–4 Tage bei 19–20 Grad.

**REIFUNG** 1 Woche bei 12–15 Grad, alternativ im Kühlschrank.  
Für längere Aufbewahrung empfehle ich die Lagerung im Kühlschrank.

**VERWENDUNG** Als Topping für süße Desserts, in Muffins, aufs Brot mit Frischkäse und Honig, zum Würzen von pikanten Soßen, als Beilage zu gebratenem Fleisch, Tofu oder Tempeh. Sehr dekorativ und aromatisch in einer kalten oder warmen Bowl.

### TIPP

Für Beeren ist die Vakuummethode von S. 44 sehr gut geeignet. In Kombination mit Salz und Starterkultur (S. 26) kann man eine alkoholische Gärung deutlich reduzieren.

Salzige Beeren sind auch eine gute Vorbereitung für Chutneys: Sie sind schnell zubereitet, wenn die Sträucher im Sommer voller Beeren hängen und zügig gepflückt werden müssen. Ich verwende sie dann in der kühleren Jahreszeit gerne für die Zubereitung von Chutney oder Relish.



# Winterkürbis

HOKKAIDO, BUTTERNUT, MUSKAT

Hier kommt ein typisches Herbstgemüse (genau genommen eine Beerenfrucht) und eines der wenigen, das sich ohne Aufwand über den ganzen Winter lagern lässt, sogar ohne Kühlung. Kulinarisch lohnt sich das Fermentieren dennoch, und meist bleibt ja auch beim Kochen die Hälfte übrig. Was man nie genau vorhersagen kann, ist die Konsistenz nach der Gärung, denn sie hängt weniger von der Sorte ab als vom Reifegrad und den Wachstumsbedingungen über den Sommer.

## JAHRESZEIT

Herbst

## METHODE

in Lake

## MENGE

500 g

## BEHÄLTER

850-ml-Weckglas

## ZUTATEN

500g Kürbis mit festem, orangefarbenem Fruchtfleisch  
 1 TL Gewürze, z. B. Senfkörner  
 ½ frische Chilischote  
 frischer Ingwer  
 14 g Salz  
 nach Belieben: etwas Zimtrinde, Sternanis, Nelke, 1 Zitronen- oder Orangenscheibe

Den Kürbis gründlich waschen, aufschneiden, die Kerne und weiche Teile entfernen. Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, die anderen in der Regel schon. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden und diese in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Alternativ in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote und den Ingwer grob schneiden.

Das Salz mit einer Tasse kaltem Wasser im Weckglas auflösen und Chilischote, Ingwer und Gewürze dazugeben. Den Kürbis so dicht wie möglich einschichten und mit kaltem Wasser bis 2 cm unter den Rand auffüllen. Den kleinen Glasdeckel einlegen und das Glas mit Gummi und Klammern verschließen.

**GÄRUNG** 5–7 Tage bei 19–21 Grad.

**REIFUNG** 1–2 Wochen bei 15–18 Grad.

**VERWENDUNG** Als Beilage zu Ofengemüse, in der Suppe, auf Flammkuchen (vor oder nach dem Backen), im Wrap oder Burger. Wenn der Kürbis mal zu weich oder zu sauer geworden ist, dann gebe ich ihm etwas Zucker und den Pürierstab, und schon ist ein leckerer Dip oder Aufstrich (S. 208) gezaubert. Du kannst ihn auch für den Blumenkohl-Flammkuchen auf S. 231 oder für das Ketchup auf S. 130 verwenden.

## TIPP

Wenn du vom Kürbis einige Stücke 10 Minuten kochst, kannst du sehen, ob er mehlig wird oder fest bleibt. Wird er beim Kochen mehlig, dann wird er es sehr wahrscheinlich auch im Gärglas. Bleibt er fest, gibt es zwar keine Garantie, aber die Chancen stehen besser. Mehliges Kürbis kannst du dann von Beginn an raspeln, im eigenen Saft oder Hybrid fermentieren und nach Belieben vor der Verwendung pürieren.



# Gemüse-Salsa

MILD, WÜRZIG, VIELSEITIG

Hier kommt zwar wieder Chili ins Spiel, aber Paprika, Zwiebeln und Kräuter übernehmen die Hauptrollen. Das Besondere ist der Schnitt: Hier ist Handarbeit gefragt, und je feiner und gleichmäßiger die Würfelchen sind, desto besser schmeckt am Ende die Salsa. Natürlich kannst du die Abkürzung durch den Mixer nehmen, aber glaub mir: Es gibt da einen feinen Unterschied in der Konsistenz und im Geschmack, vor allem bei den Kräutern.

**JAHRESZEIT**  
Sommer und Herbst

**METHODE**  
im eigenen Saft

**MENGE**  
480g

**BEHÄLTER**  
630-ml-Weck-Saftflasche  
oder 580-ml-Weckglas

**ZUTATEN**  
250g Paprika (bunt oder  
einfarbig)  
150g Zwiebel (rote oder gelbe  
Zwiebel oder Lauchzwiebel)  
80g Petersilie  
1 kleine milde Chilischote,  
z. B. Jalapeño  
1–2 Knoblauchzehen (optional)  
abgeriebene Schale von  
½ Zitrone  
10–12g Salz (ca. 2 %)

Die Paprika waschen und entstielen, die Zwiebel schälen, die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Paprika zuerst in dünne Streifen schneiden und dann in 1–2 mm kleine Würfel. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Die Stiele und Blätter der Petersilie und die Chilischote fein schneiden. Die Knoblauchzehe mit einer Prise Salz sehr fein hacken oder durch eine Presse drücken. Zitronenschale dazugeben, alles mit dem Salz gut vermischen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Die Salsa in die Flasche füllen und, wenn nötig, mit einem Stößel pressen. Die Oberfläche mit einer dünnen Schicht Salz bestreuen, um Schimmelbildung bei den Zitronenschalen zu verhindern. Bei Abfüllung in ein Glas mit einem kleinen Glasdeckel abdecken und die Gefäße mit Gummi und Klammern verschließen.

**GÄRUNG** 7 Tage bei 19–21 Grad.

**REIFUNG** einige Wochen bei 15–18 Grad (nach Möglichkeit).

**VERWENDUNG** Zu Tacos, Wraps, zum Burger, zu Frischkäse und Quark, zu kurzgebratenem Fleisch, kaltem Braten, Räucherfisch, gebratenem Tofu oder Tempeh oder als Dip für Gemüse.

## VARIANTE

Diese Salsa bietet eine gute Gelegenheit, den allgegenwärtigen Knoblauch mal wegzulassen und andere Aromen zu fördern, z. B. mit 2–3 Blättern vom Liebstöckel. Die Petersilie ist beliebig austauschbar: Im Frühling nehme ich Bärlauch mit dazu, im Sommer Kapuzinerkresse und manchmal auch Koriander. Von den wilden Gesellen sind die Blätter der Nachtkerze oder wilder Portulak bestens geeignet. Sie sind dunkelgrün, fest und gleichzeitig zart.



# Bauernbrot

## RAFFINIERT MIT MISO UND KIMCHI

Hier schleicht sich ein fernöstliches Ferment ins Rezept: Miso, die Würzpaste aus Reis und Soja mit japanischen Wurzeln. Ich mache sie selbst in zahlreichen Varianten und genieße sie oft ganz einfach mit Butter auf kräftigem Sauerteigbrot. Es liegt nahe, dem noch etwas Asiatisches hinzuzufügen: Kimchi. Und weil es auch mal was Warmes sein darf, lege ich mir ein Spiegelei darüber, manchmal mogelt sich auch noch eine Scheibe Schinken oder Käse dazwischen.

**JAHRESZEIT**  
ganzjährig

**PORTIONEN**  
4

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
15 Minuten

**ZUTATEN**  
1–2 EL Miso  
4 EL weiche Butter  
4 große Scheiben Sauerteigbrot  
4 Eier  
1 Kästchen Kresse  
2 Frühlingszwiebeln  
200 g Kimchi oder beliebiges fermentiertes Gemüse

Das Miso mit einer Gabel in 3 EL Butter einarbeiten und die Brotscheiben damit bestreichen. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Spiegeleier braten. Die Kresse abschneiden und in einem Sieb kurz abspülen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Das fermentierte Gemüse auf die Brotscheiben verteilen, mit jeweils einem Spiegelei belegen und mit Zwiebel und Kresse bestreuen.

### VARIANTE

Brot ist eine dankbare Unterlage für jede Art von Aufstrich oder Belag: veganer oder vegetarischer Aufstrich, Frischkäse oder Quark, würziger Käse, gebratener Tofu, Wurst, Salami oder Schinken. Obendrauf noch eine Lage Salat, Spinat oder Rucola als Bettchen für das milchsäure Gemüse. Die Krönung wäre dann noch ein Tropfen Salatöl, und fertig ist die feine Ferment-Stulle. Bei mir sieht sie jeden Tag anders aus, ich liebe Brot und Brötchen!



# Danksagung

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, sind die Mühen längst Geschichte und die Freude am gelungenen Werk umso größer. Mein herzlichster Dank gilt meiner Familie, die mich über viele Monate tatkräftig unterstützt und kaum gesehen hat. Seit vielen Jahren erdulden sie außerdem die gärenden Töpfe und Gläser im ganzen Haus und halten mir den Rücken frei, damit ich schnippeln und stampfen und jetzt auch noch schreiben kann. Ein lieber Dank auch an meine Schwestern für ihre Inspiration und Ermutigung und an meine Mutter für die Liebe zum Sauerkraut, die sie mir in die Wiege gelegt hat. Und zu guter Letzt bin ich zutiefst dankbar für alle meine Freunde und Freundinnen, die mir geduldig zur Seite stehen und sich dabei gelegentlich ein Kopfschütteln verkneifen.

Ohne mein großartiges Team wäre dieses Buch wohl ein ewiger Traum geblieben. Ein großes Dankeschön liebe Barbara, liebe Esther und liebe Iris für euren Mut, dieses Projekt mit mir zu starten, und für die Engelsgeduld, mit der ihr mich schließlich über die Zielinie getragen habt. Ihr habt mit eurer Professionalität und Leidenschaft das Buch zu dem gemacht, was es ist. Dem AT Verlag danke ich herzlich für das außergewöhnliche Vertrauen in mich und das Team, und dem BR Fernsehen danke ich für die Grundlage dessen: die wunderbare Sendung »Sommer im Glas«.

An dieser Stelle möchte ich auch unseren Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern danken, die uns mit wunderschönem Material versorgt, großzügig Haus und Hof als Fotomotiv zur Verfügung gestellt oder mit Rat und Tat bei den Foto-Shootings mitgewirkt haben:

- Laura und Christina von Hiesiges am Christandlhof dafür, dass sie uns Geschirr von Annika Schüler, Heike Lehmann, Ines Keramik, Judith Kreuzer und Mei GSchirr, Holzware von Drechselkunst Potocki und Justin von Kotzebue sowie Metall von Benjamin Asbeck überlassen haben.
- Nasrin Gottschalk für Fotoassistentz, Requisiten und exzellente Kochkunst.
- Andrea Illguth für Requisiten und die Foto-Location im alten Bauernhaus und im neuen Küchenhäusl.
- Simone Loy für Keramik und Requisiten.
- Sissi Richter für Fotoassistentz und Beratung.
- Klaus Einwanger für Requisiten, Unter- und Hintergründe.
- Sylvia Zierer mit Assistentz Juliane Buse für die Drohnenaufnahme im Gemüsefeld der Solawi Jolling.
- Danke Familie Drogoin für die Bereitstellung eures Hofes und Gemüsefeldes, welche wir für Foto-Shootings und Motive nutzen durften.
- Carola und Roland Hein für die Foto-Location für die Genießen-Rezepte.
- Julia und Michi Hofer für die Foto-Location für die Spezialitäten-Rezepte.
- Ganz besonders auch dem 13-jährigen Valentin Heim für die Drohnenaufnahmen der sommerlichen Tafel im Garten seiner Eltern, Nicola und Manuel Heim, deren Haus wir ausgiebig belagern durften.



# Das Team

Die wohlgeformten Holzstampfer stammen aus den geschickten Händen von Franz Höbel, Martin Riedl und meinem Schwager Günther Wulf, der im Ruhestand auf den Geschmack der Drechselkunst gekommen ist. Vielen Dank euch allen für eure Mühe.

Abschließend danke ich natürlich auch den Geschichtenerzählerinnen und -erzählern: Norbert Bourtesch von der Gärtnerei Löwenzahn in Reitmehring (Ingwer), Mareike Melain, Carla Veith und Hubert Mitterer von der Solawi Jolling, Josef und Christine Rehm vom Spargelhof Rehm sowie Andrea Illguth von Treffpunkt Grün.

**Sibylle Hunger** ist Fermentista aus Leidenschaft, und diese Begeisterung ist ansteckend! Das beweisen die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Kursen, die sie seit 2018 in ihrer Heimat Oberbayern und auch online gibt. Die Liebe zum Sauerkraut wurde ihr in die Wiege gelegt und begleitet sie seither. Kein Jahr verging ohne Gärtöpfe in der Speisekammer, und bis heute genießt sie ihre tägliche Portion Sauerkraut frisch und roh. Irgendwann sehnte sie sich nach mehr Vielfalt und fing an, mit Karotten und Roter Bete zu experimentieren – und das mit Erfolg! Ihre Experimentierfreude kennt seither keine Grenzen, und schon bald wurde es eng in den Regalen. Die ersten Gläser fanden ihren Weg als Kostproben in Fermentierkurse und das Bayerische Fernsehen produzierte mit ihr die sehr erfolgreichen Sendungen »Sommer im Glas« und »Die geheimnisvollen Pilze«.

Sibylle lässt sich von altem und neuem Wissen aus aller Welt inspirieren und entwickelt daraus Rezepturen mit heimischen Rohstoffen. Als Systemische Therapeutin und Naturcoach kennt sie die Wechselbeziehungen, die auch im Wirken der Mikroorganismen im Gärglas eine tragende Rolle spielen. Diese faszinierende Welt möchte sie den Menschen zugänglich und verständlich machen. Angetrieben wird sie von ihrer unerschöpflichen Neugier und dem Mut zu ungewöhnlichen Kreationen, die auch vor aufwendigen fermentierten Fermenten mit edlen Schimmelpilzen nicht haltmachen. Seit 2021 fermentiert sie in ihrer kleinen Manufaktur »GmiasHunger« im bayrischen Voralpenland eigene kreative und bunte Produkte für den Verkauf. In ihrem Online-Shop bietet sie ausgewähltes Zubehör für den Start ins Fermentieren, wie zum Beispiel die in ihrer Heimatstadt handwerklich gedrechselten Krautstampfer aus heimischem Obstholz. Wenn sie ihre Hände nicht im Gärtopf hat, begleitet sie nach wie vor Menschen in herausfordernden Lebenslagen, am liebsten unter freiem Himmel.

[www.gmias hunger.de](http://www.gmias hunger.de)

**Esther Meinel-Zottl** lebt und arbeitet im Chiemgau. Durch ihre naturverbundene Fotografie und ihren Instagram-Kanal @ourlifeinthealps ist sie international bekannt geworden. Auf ihrem Account mit über 80000 Followerinnen und Followern gewährt sie über Ästhetik und tiefgründige Texte Einblicke in ihr Leben am Rande der Alpen. Zudem fotografiert sie regelmäßig für Zeitschriften, Bücher, Modelabels und Firmen.

[www.esthermeinelzottl.com](http://www.esthermeinelzottl.com)

**Iris Rinser** ist als freie Lektorin für verschiedene Buchverlage tätig und lebt im oberbayerischen Inntal. Gemeinsam mit Sibylle feilte sie an den Texten und gab den Rezepten stilistisch den letzten Schliff.

[www.lektorat-rinser.de](http://www.lektorat-rinser.de)

**Barbara Prasch** ist diplomierte Buchwissenschaftlerin und selbstständige Mediengestalterin. In einem Chiemgauer Bergdorf, ganz hinten im Tal, realisiert sie ihre kreativen Buchkonzepte in Kooperation mit verschiedenen Verlagen.

[www.barbaraprasch.de](http://www.barbaraprasch.de)

# Register

Äpfel 20, 21, 25, 44, 55, 89, **103**, 104, 106, **115**, 120, 124, 126, 138, 162, 198, 220, 227, 235, 236

Ahornblätter 27, **169**

Aprikosen 20, 44, **166**

Auberginen **88**, 232

Bärlauch 21, **51**, **52**

Birnen 138, 178, **181**

Blumenkohl 16, 81, 124, **129**, **184**, **231**

Bohnen **185**, 208 (siehe auch grüne Bohnen)

Brokkoli **81**, 99, 223

Brombeeren 94

Buchweizen **197**, **211**

Champignons 80, **118**, 121, **214**

Chili 22, 37, 43, 51, 63, 64, 70, 76, 79, 80, 82, 91, 96, 99, 104, 114, 117, 121, 125, 126, 132, 138, 139, 140, 149, 155, 159, 160, 165, 170, **172**, **173**, 176, 177, 178, 181, 224

Chinakohl 32, 138, **176**, **177**, 178, 179, **181**

Cocktailtomaten **79**, **219**, 228

Dörrbirnen **55**, 115

Erbsen 99, **114**, 223

Erdbeeren 160, 173, **202**

Fenchel **75**, 81, **93**, 121, 160, 232

Frühlingszwiebeln 51, 140, 181, 197, 205, 206, 224

Gänseblümchen 52

Gelbe Bete 123, 219, **232**

Grüne Bohnen 18, 76, **89**, **184**, **220**

Grünkohl 138, **144**, 228

Gurken 22, 25, 43, 63, 64, **76**, 97, 160, **165**, 176, 184, 209, **214**, 224, 235

Heidelbeeren 44, **94**

Herbstrüben **131**, 144

Himbeeren 76, **94**, 160

Holunderbeeren 18, **178**

Holunderblüten 63

Hutzeln (Dörrbirnen) **55**, 115

Ingwer 43, 51, 89, 97, 103, 104, 115, 117, 121, 124, 126, 129, 132, 138, 139, 140, 152, **162**, 176, 177, 178, 181, 188, 189, **191**, 220, 235

Johannisbeeren 21, 44, **94**, 160, 165

Jostabeeren **94**

Karotten **40**, **43**, 51, 75, 81, 89, 99, **107**, 114, 115, 118, 120, 121, **124**, 140, 144, 153, 159, 160, **162**, 165, 177, 178, 181, 184, 185, 197, **201**, 208, 215, **220**, 223, **227**, 231, **232**, 235, 236

Kartoffeln 18, 20, **137**, **209**, **223**, **232**

Kichererbsen 185, **201**, 202, **208**

Knoblauch 22, 43, 51, 63, 69, 70, 75, 76, 79, 80, 81, 88, 89, 91, **92**, 96, 99, 104, 107, 121, 123, 130, 138, 139, 140, 147, 152, 153, 155, 159, 160, 165, 169, 170, 172, 173, 177, 178, 181, 182, 184, 185, 208, 220, 223, 228, 232, 236

Knollensellerie 115, **126**, 150, 162, 220, **223**

Kohlrabi 25, 40, 43, 51, 82, 99, **178**, 202, 215, 219

Kornelkirschen **96**

Kräuter 21, 35, 43, 51, **70**, 88, 91, 96, 97, 99, 114, 121, 124, 129, 140, 155, 162, 163, 169, 170, 172, 173, 176, 177, 184, 185, 197, 198, 201, 202, 206, 208, 214, 215, 219, 223, 228, 231, 232, 235

Kürbis 25, 104, **117**, **130**, 185, 201, 208, 209, 214, 220, 223, **231**, 235

Kurkuma 22, 63, 82, 93, 104, 115, 121, 123, 147, 162, 178, 184, **191**, 223

Lauch 22, 121, 138, **155**, 176, 178, 209

Linsen 185, 202, 208, **220**

Löwenzahn 52

Mairübchen **65**, 219

Mais **114**

Mangold **93**, 99, 125, 165, 176, **178**, 223, **228**

Meerrettich 120, 123, 138, 139, 146, **152**, 162, 165, 176, 178, 182

Pak Choi **51**, 178, 228

Paprika 22, 75, 76, 91, **99**, 114, 121, **170**, **173**, 177, 184, 208, **214**, 215, 223

Pastinaken 115, 120, 220, **223**, 231, **232**, 236

Petersilie 21, 43, 51, 69, 70, 80, 81, 82, 88, 106, 160, 170, 173, 219, 220, 223, 228, 235

Petersilienwurzeln 120, 121, 185

Pfirsiche 44, 166

Pflaumen 44, 55, 166

Pilze 20, 63, **118**, 176, 214

Quitten 104, **115**, 153

Radicchio 20, **106**

Radieschen 16, 32, 51, 52, 65, **69**, 99, 104, 177, 197, 202, 209

Rettich, weiß 32, 43, 51, **64**, 76, 82, 99, 124, 138, 140, 153, 175, 176, 181, 209, 219

Rettich, schwarz 32, 43, **138**, **143**, 144, 153

Rhabarber 55, 63, **66**, 160

Romanesco 184

Rosenkohl 14, 32, **140**

Rote Bete (Randen) 32, 43, 64, 69, 76, 82, 104, 120, 121, **123**, 124, 129, 144, **150**, 152, **159**, **162**, 185, **194**, 197, 208, 215, 219, 232, **236**

Rotkohl 8, 32, **120**, 147, 162, 227

Rucola 106, 194, 205, 206, 231

Salate 20, 25, 51, 106, 114, **194**, **197**, **198**, 201, 202, 205, 206

Schwarzkohl **107**, 138, 228

Schwarzwurzeln **146**

Senfkörner 22, 43, 69, 75, 76, 79, 81, 82, 89, 91, 93, 97, 104, 117, 120, 123, 124, 126, 129, 139, 143, 147, 162, 165, 176, 177, 178, **182**, 184, 209

Spargel 32, 58, 59, 60, **63**, 65, 160, **202**, 223, 231

Spinat 69, 70, 160, 201, 202, 205, 215, 223, 228, 231

Spitzkohl **93**, 104, **159**, 176, **177**, 179

Stachelbeeren 44

Starterkultur 26

Staudensellerie 80, 126, **160**, 184

Steckrüben 43, **139**, 144

Süßkartoffeln **125**, **162**, 223

Tomaten 21, 22, 32, 63, 75, 76, **80**, 88, 99, 106, 107, 121, **130**, 153, 160, 173, 177, **214**, 215, **219**, 223, 224, 228, 232

Topinambur **147**

Walnüsse 88, 124, 126, 197, 198, **239**

Wassermelonen 16, **97**, 160

Weinblätter **169**

Weißkohl 32, **40**, 75, 92, **104**, **107**, 138, 139, **144**, 153, **159**, **162**, 176

Wildkräuter 21, 51, 86, 87, 160, 184, 194, 202, 206, 228, 231

Wirsing 16, 21, **138**, **153**, 228

Wurzelgemüse 8, 14, 20, 22, 32, **40**, 51, 81, 104, 107, 120, **121**, **124**, **138**, 144, 147, **150**, 152, 184, **185**, **220**

Zitronen 23, 63, 88, 89, 115, 117, 126, 146, 147, **149**, 152, 153, 162, 170, 182, 208, 219, 228, 236

Zucchini 25, 32, 43, 76, **91**, 93, 160, **178**, 209, **215**, 232

Zuckerschoten **65**

Zwetschgen 44, **166**, **239**

Zwiebeln 16, 22, 32, **40**, 43, 52, 55, 63, 64, 70, 75, 76, 79, 81, 82, 88, 89, 91, 99, 104, 115, 118, 120, 121, 123, 130, 131, **132**, 138, 140, 147, 150, 152, 153, 155, 165, 169, 170, 173, 177, 178, 184, 185, 209, 219, 220, 223, 232

© 2023  
AT Verlag AG, Aarau und München  
Fotografie & Foodstyling: Esther Meinel-Zottl  
Drohnenfotografien: S. 108–109 von Sylvia Zierer und S. 216–217 von Valentin Heim  
Fotografien: S. 241 oben und unten rechts von Barbara Prasch  
Umschlagbilder: Esther Meinel-Zottl  
Lektorat: Iris Rinser  
Buchkonzeption, Projektmanagement, Gestaltung und Satz: Barbara Prasch  
Bildbearbeitung: Thomas Humm, Matzingen  
Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a. s.  
Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-189-5

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre  
2021–2024 unterstützt.

