

# Nachhaltig einkaufen in Pandemiezeiten

Beitrag von „CDL“ vom 7. April 2021 13:21

@samu [Humblebee](#):

**Bärlauchkapern** (schmecken bärlauchig, teilweise ein bisschen nussig):

-Nur völlig geschlossene Knospen verwenden, werden eingekocht ähnlich wie saure Gurken

- Sud: Essig und Wasser je hälftig werden gewürzt mit Salz, Zucker (Honig/...), ein paar Körnern Senfsaat und Pfeffer, ggf. 1-2 Lorbeerblättern, Bärlauchknospen erst nach dem Abschmecken des Suds dazugeben, kurz aufkochen (maximal 2-3min kochen lassen) und heiß in vorbereitete, heiß ausgewaschene Gläser abfüllen, zuschrauben und wie Marmelade auf den Kopf stellen, damit sie ins Vakuum ziehen wirklich luftdich abgeschlossen gelagert werden. Sind dann wie andere sauer eingelegte Sachen auch länger haltbar.

Essig: letztlich nach Wahl, Apfelessig passt geschmacklich durch die leichte Süße ganz gut, klare Essigvarianten sehen aber natürlich hübscher aus im Glas beim Verschenken, (selbst gemachter) Kräuternessig passt auch sehr gut

[Susannea](#) :

**Bärlauchsalz (Estragonsalz/Kräutersalz):**

Variante 1 (getrocknete Blätter; Vorteil: Schimmelgefahr während Trocknung des Salzes entfällt)

- Blätter trocknen
- getrocknete Blätter zu feinem Pulver verarbeiten im Mixer (ideal: elektrische Gewürzmühle)
- Pulver von Hand mit Salz (ca.100g frische Kräuter auf 500g Salz) vermengen. Bei der Pulvervariante funktionieren grobes und feines (Meer-)Salz gleich gut.
- Abfüllen, fertig

Variante 2 (frische Blätter; Vorteil: etwas intensiverer Geschmack plus die Kräuterpaste ist gleichzeitig die Basis für Pesto-Varianten)

- ca.100g frische Blätter im Mixer zu einer Paste verarbeiten

- von Hand mit 500g grobem (Meer-)Salz vermengen (feines Salz würde sich in der frischen Paste auflösen, deshalb hier nur grobes Salz (Meer/Himalaya/Stein...)
- auf einem Backblech dünn ausstreichen (Backpapier drunterlegen, damit es nicht am Blech antrocknet) und je nach Luftfeuchtigkeit 2-x Tage komplett durchtrocknen lassen, dabei immer wieder wenden/durchmischen
- wenn es vollständig getrocknet ist abfüllen, fertig

### **Bärlauchpesto (Estragonpesto):**

- Kräuterpaste (s.Bärlauchsalz, Variante 2) herstellen
- nach Geschmack Nüsse/Saaten (bei Bärlauch nehme ich Sonnenblumenkerne oder Walnüsse besonders gerne, bei Estragon würde ich vielleicht Sonnenblumenkerne nehmen, die überdecken den Geschmack nicht so stark) mitmixen
- Käse nach Geschmack mitmixen
- würzen nach Geschmack
- Öl zugeben

Öl: bei Bärlauchpesto nehme ich gerne ein spezielles Olivenöl, das sehr mild und fein im Geschmack ist, damit die anderen Zutaten im Vordergrund stehen und nur unterstützt werden vom Olivenöl, wenn ich einen kräftigen, nussigen Geschmack herausarbeiten möchte nehme ich aber auch mal Arganöl (da reicht dann aber die unangeröstete Variante, sonst steht nur noch das Öl im Vordergrund)

Bei Estragon würde ich auf jeden Fall auf ein feineres, zarteres, duftigeres Öl setzen. Es gibt solche Olivenölvarianten (v.a. aus Italien), sonst ein anderes, "leichteres" Öl probieren (Borretschöl könnte da exzellent passen- ist schweineteuer, aber lecker, fein im Geschmack und sehr gesund). Wenn ihr euch bislang mit Ölen noch nicht so viel beschäftigt habt, könntet ihr einfach im gut sortierten Supermarkt eine kleine Auswahl euch bislang unbekannter Ölvarianten (die gibt es oft auch in kleineren Abfüllmengen) gemeinsam besorgen und durchprobieren, was wozu passt, indem ihr mehrere verschiedene Varianten mit verschiedenen Ölen ansetzt. Das macht geschmacklich einen gewaltigen Unterschied, welches Öl man wählt.

Falls ich jetzt eine Nachfrage ausgespart habe, meldet euch nochmal, damit ich ergänzen kann.

