

# Gesunde Würze aus dem Garten

Wer seine Suppen und Gerichte jemals mit appetitlicher, selbst gemachter Würze zubereitet hat, will keine andere mehr. Gabriele Zach gibt ihr Wissen darüber in Workshops weiter.

**Danke, dass Sie uns Ihr Grundrezept für Suppenwürze verraten. Wie wichtig ist es, sich genau daran zu halten?**

**GABRIELE ZACH:** Das Schöne beim Selbermachen ist: Erlaubt ist, was schmeckt! Wer keinen Knoblauch verträgt, lässt diesen einfach weg, wer keine Karotten mag, nimmt dafür mehr Pastinaken,

wenn es keine Peterwurz im Garten gibt, dafür ganz viel Petersilie gedeiht, nimmt man mehr von dieser. Die Zutaten hängen vom Geschmack des einzelnen und von der Ernte im Garten ab.

**Schmeckt selbst gemachte Suppenwürze eigentlich anders?** Ja! Sie schmeckt voller und riecht nach Gemüse. Die herkömmliche

Gemüsewürze hingegen riecht für meine Begriffe künstlich. Was man noch wissen sollte: Gemüsebrühe, die man so zu kaufen bekommt, hat einen Gemüseanteil von unter 5 Prozent! In der selbst gemachten Würze ist außer Salz, Gemüse und Kräutern nichts drinnen. Sie kommt ganz ohne Geschmacksverstärker und Glutamat aus, die bei industriell gefertigten Produkten zentral sind.

**Sie leiten gut besuchte Workshops. Wie laufen diese ab?**

Meine Workshops sind eine Kombination aus Workshop und Semi-

nar, also Theorie und Praxis. Im theoretischen Teil gebe ich viel Wissen weiter, besonders wichtig sind mir dabei die gesundheitlichen Aspekte. Warum machen wir das hier überhaupt? Da erzähle ich auch Tatsachen wie jene, dass Ketchup, wie man es zu kaufen bekommt, oft zu 35 Prozent aus Zucker besteht - um nur ein Beispiel zu nennen. Die Bewusstseinsbildung ist mir wichtig. Nach dem Workshop rauchen den Teilnehmerinnen die Köpfe, aber sie nehmen auch viel mit. Informationen, aber auch ihre selbst erzeugten Produkte, ob das nun ein Zweimonatsvorrat an Suppenwürze oder fünf bis sechs Marmeladen sind.

**Bei Ihnen lernt man auch, wie man Ketchup und Senf herstellt. Wie treffen Sie die Auswahl?**

Suppenwürze, Ketchup, Senf, Marmelade - das sind genau jene Dinge, die in jedem Haushalt ständig vorrätig sind und zu denen man, auch wenn man Kinder hat, immer greift. Dass diese „Grundnahrungsmittel“ gesund und nicht gesundheitsschädigend sind, finde ich besonders wichtig.

**Haben Sie einen Tipp für jene,**

ANZEIGE

**Reisebüro**  
Alles rund um's Reisen

**HAKALI**

Tel.: 0 3137 / 600 90

www.hakali-reisen.at A-8151 Hitzendorf 38

Nordkap & norwegische Fjorde - Kreuzfahrt auf der Costa Pacifica inkl. Flug ab/bis Graz  
19. - 30.07.2019 ab € 1.829,-

Mit Musik auf Reisen, Kreuzfahrt mit Saša Avsenik auf der Costa Favolosa Italien, Frankreich, Spanien Portugal, 31.10. - 10.11.2019 ab € 744,-

Kennenlernkreuzfahrt auf der Costa Victoria- 5 Tage Italien, Kroatien, Montenegro  
12. - 16.04.2019 ab € 419,-



Im Reisebüro können Sie alle Urlaubsangebote der renommierten Reiseveranstalter buchen. Als Spezialist für Kreuzfahrten sind die Angebote aller Reedereien weltweit zu günstigen Preisen buchbar. Fordern Sie die Detailprogramme an!



Mit gesunder Suppenwürze hat man gleich ein viel besseres Gefühl beim Kochen - probieren Sie es aus!

GABRIELE ZACH

ANZEIGE

**Gewürze & Gewürzmischungen**

Geschenksets für Hochzeiten, Housewarming oder Geburtstage. Geschmackvolle Mitarbeitergeschenke. Jedes Design, jedes Logo ist möglich!

**SCHMALY'S**  
GEWÜRZSHOP

WWW.SCHMALYS.COM





**Gabriele Zach leitet Workshops nach dem Motto „Wie mach' ich's selbst?“**

— GABRIELE ZACH

**Gesunde Würze besteht aus Gemüse, Kräutern und Salz - und sonst nichts** ZACH



**die jetzt nach Ihrem Rezept selbst Suppenwürze herstellen wollen?**

Ich gebe immer eine Handvoll Wildkräuter wie Gundelrebe und Brennnessel hinzu. Das schmeckt und bringt eine Extraportion gesunder Mineralstoffe und Vitamine in die Würze. Für ein Leben ohne synthetische Zusatzstoffe!

**TERMINE:** Die nächsten Workshops zum Thema „Suppenwürze selbst gemacht“ finden am 13. und 20. Oktober am GenussBauernhof Hillebrand in Premstätten bei Graz statt. [www.gabrielezach.at](http://www.gabrielezach.at)

**SUPPENWÜRZE À LA GABRIELE ZACH**

**Grundrezeptur:**

- 1 kg Sellerie mit ein wenig Grün
- 1 kg Lauch mit Grün (dieses ist geschmacklich sogar intensiver)
- 1 kg Karotten
- 1 kg Zwiebeln
- 1/2 kg Peterwurze
- 1/2 kg Pastinake
- 2 Stück Knoblauchknollen
- 3 Bund Petersilie
- 3 Bund Luststock
- Steinsalz (je nach Lust und Laune: 1-2,5 kg)
- optional: 3 Handvoll Wildkräuter (Zusammenstellung nach eigenem Gutdünken)

Der Anteil an Salz muss mindestens 10 Prozent der Gesamtmenge an Gemüse und Kräutern betragen, nach oben gibt es kaum eine Grenze. Empfehlenswert ist ein 20-prozentiger Anteil. Zu beachten ist: Je höher der Salzanteil, desto geringer der Eigengeschmack.

**Vorbereitung:**

Gläser säubern, kurz in kochen-

des Wasser geben, auf trockenem Tuch platzieren – beim Befüllen müssen die Gläser bereits kalt sein. Gemüse grob zerkleinern

**Zubereitung:**

Die groben Gemüsestücke entweder durch einen Fleischwolf drehen oder mit einem Cutter zerkleinern.

Zur zerkleinerten Gemüsemasse das Salz hinzugeben. Richtwert: 20 dag Salz pro 1 kg Gemüse (1:5). Möglich ist ein Verhältnis bis zu 1:10. Weniger Salz ist nicht zu empfehlen, da dieses auch die Haltbarkeit gewährleistet.

Die Suppenwürze hält jahrelang (wenn sie nicht schon vorher gegessen wird). Allerdings geht nach circa einem Jahr die Farbe verloren, sie wird bräunlich. Tipp: Abfüllen in kleine Gläser, Lagerung im kühlen Keller, wenn ein Glas geöffnet wird, sollte es in den Kühlschrank. Ungefährer Mengentipp für eine schmackhafte Suppe: 1 Liter Wasser + 2 EL Würzpaste

— ANZEIGE —

**Immer nahe EUROPARK NUR EINEN SCHRITT ENTFERNT!**

Der Europark ist das größte und modernste Einkaufszentrum im Nordosten Sloweniens. Hier finden Sie anerkannte Marken aus aller Welt, günstige Angebote mit interessanten Aktionen und Vergünstigungen, Friseursalons, Reisebüros und eine Autowaschanlage. Mit den Gutscheinen Zehner erfüllen Sie sich alle Wünsche. Sie können auch in zahlreichen Bars und Restaurants, in einem bunten Veranstaltungsprogramm und in einem Park für Kinder – die Zauberwelt genießen. Das moderne Parkhaus bietet 2600 kostenlose Parkplätze.

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
MONTAG – FREITAG: VON 9 BIS 21 UHR  
SAMSTAG: VON 8 BIS 21 UHR  
SONNTAG: VON 9 BIS 15 UHR

**SONDER ÖFFNUNGSZEITEN:**  
31. 10. 2018 UND 1. 11. 2018: GESCHLOSSEN

WWW.EUROPARK.SI