



# OBST



Obst ist immer ein Genuss – als Zwischenmahlzeit, Dessert oder kleine Pause. Das lustvolle Naschen direkt vom Baum gehört zu den schönsten Sommererlebnissen. Beim Einkochen fallen dann Schalen, Kerngehäuse und Kerne in großer Menge an. Auch hierfür gibt es kreative Lösungen. Meine ganz besonderen Lieblinge sind Rezepte mit Bananenschalen!

# APFELSCHALEN-SHAMPOO



*Selbst die Reste von Äpfeln enthalten noch Vitamine, Mineralstoffe und viele pflegende Pflanzenstoffe, die der Haut guttun. Dieses Shampoo (frei nach Gabriela Nedoma) mit rein natürlichen Zutaten reinigt und pflegt Haare, Haut und Hände.*

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**  
**Für ca. 4 Flaschen (à 200 ml)**

- Apfelschalen und Kerngehäuse  
von 2 reifen Äpfeln .....
- 500 ml Wasser .....
- 400 ml Bio-Shampoogrundlage  
.....

- ☞ Die Apfelreste klein schneiden. Mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach pürieren und die Masse durch ein Sieb streichen. Das Apfelmus abkühlen lassen.
- ☞ Das abgekühlte Apfelmus dann mit der Shampoogrundlage verrühren. In vier Shampoo-Flaschen füllen und kurz durchschütteln. Ca. 1 Jahr haltbar.

# FRUCHTIGER ESSIG



*Ein guter Essig gehört zu den Basics jeder Küche. Aber er muss nicht pur bleiben, sondern kann auch mit Schalen und übrigen Obststücken aromatisiert werden. So wird er zum Resteversteck – und hübsch verpackt zu einem feinen Geschenk aus der Leaf-to-Root-Küche.*

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
**+ 4 Wochen Ziehen**  
**Für 3 Flaschen (à 500 ml)**

- 1,5l Apfelessig .....
- 100 g Apfelreste  
(Schalen, Kerngehäuse, Stücke  
aus den Pausenboxen) .....
- Außerdem:** .....
- 1 verschließbares Glas  
(ca. 2l) .....

- ☞ Den Essig in das Glas füllen. Die Apfelreste in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in das Glas geben (das kann auch an verschiedenen Tagen sein). Das Glas verschließen und den Essig an einem hellen Platz ca. 4 Wochen ausziehen lassen.
- ☞ Danach durch ein Sieb abgießen. Den Fruchtessig in drei sterilisierte Flaschen füllen und verschließen. Ca. 1 Jahr haltbar.

**TIPP:** Der Essig lässt sich auch mit Fruchtresten von Birnen, Aprikosen, Nektarinen, Himbeeren oder Erdbeeren herstellen.



TIPP: DURCH DAS  
BENÜTZEN VON NACHFÜLL-  
BEHÄLTERN ERSPARST DU  
DIR UND DER UMWELT  
JEDE MENGE KUNST-  
STOFFMÜLL!

# ZWETSCHGENKERNLIKÖR



Zwetschgenkerne enthalten Blausäureglykoside. Diese verwandeln sich in einem Abbauprozess in Bittermandelöl. Mit diesem Wissen lässt sich mit den Kernen ein Natur-Amaretto ansetzen, der unvergleichlich schmeckt.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**+ 2 Monate Ziehen**  
**Für 1 Flasche (1 l)**

**Ansatz:**

.....  
2 Tassen Zwetschgenkerne  
(direkt nach dem Entsteinen,  
gerne mit anhaftendem  
Fruchtfleisch)  
.....

2 EL Honig (oder Zucker)  
.....  
700 ml Wodka  
.....

**Läuterzucker:**

.....  
200 g Zucker  
.....  
200 ml Wasser  
.....

**Außerdem:**

.....  
1 verschließbare Flasche (1 l)  
.....

- ☉ Für den Ansatz die Zwetschgenkerne in die Flasche füllen. Den Honig zugeben und mit dem Wodka auffüllen. Die Flasche verschließen und gut durchschütteln. Dann ca. 2 Monate ausziehen lassen, dabei ab und zu schütteln.
- ☉ Danach den Ansatz durch ein Sieb abgießen und die rötlich-braune Flüssigkeit auffangen.
- ☉ Für den Läuterzucker Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Mischung kurz sprudelnd kochen lassen, gut durchrühren und abkühlen lassen.
- ☉ Den Läuterzucker dann portionsweise mit einem Schöpflöffel zum Liköransatz gießen, bis die gewünschte Süße und Alkoholkonzentration erreicht ist. Dabei immer wieder umrühren und kosten. Den fertigen Likör in eine dekorative Flasche füllen. Verschlossen ca. 1 Jahr haltbar.

**Tipp:** Aus Zwetschgenkernen kannst du auch Ketten oder Haarschmuck basteln. Dafür die Kerne waschen, anhaftendes Fruchtfleisch ablösen und im Backofen bei 50 °C trocknen. Mit der breiten Seite auf grobem Schleifpapier rubbeln, bis der Samen in der Mitte sichtbar wird. An der gegenüberliegenden Seite wiederholen. Den Samen mit einer Nadel durchstechen und auffädeln. Alternativ die ganzen getrockneten Kerne mit einem sehr dünnen Holzbohrer durchbohren und auffädeln. Die Kerne nach Belieben noch bemalen.



