



© privat

WIRTSCHAFT FÜR MORGEN

## Vergessene Gewürze aus aller Welt entdecken

Marina Helene Aschaber, [masalaherb.com](http://masalaherb.com)

Marina Helene Aschaber zeigt in ihrem Foodblog, wie man Lebensmittel und Gewürze für eine gesunde Ernährung kombiniert. Meine Food Webseite wurde im Jahr 2011 erstellt. Von Anfang an war es mein Ziel, fast vergessene Zutaten-Variationen in meinen Rezepten zu nutzen, die es in bestimmten Regionen überall auf dieser Welt gibt. So möchte ich einen nachhaltigen Zugang zu Lebensmitteln und die Freude am Kochen bei meinen Leserinnen und Lesern fördern.

"Ich zeige, wie man Sauerkraut selbst macht oder wie man Gartenkräuteressig zu Hause herstellt. Dieses Wissen unserer Omas ist jetzt wieder Gold wert!"

Bei einer Reise nach Indien habe ich gelernt, wie die Menschen dort nachhaltig Lebensmittel nutzen und sich dabei auch gesünder ernähren. Aber auch in Österreich haben wir ein gutes Kräuterwissen. Die Freude daran, diese Einflüsse aus aller Welt zu kombinieren und zu entwickeln gebe ich an meine Community aus den USA, Kanada und Großbritannien weiter. Dabei geht es mir auch darum, den Fleischkonsum Schritt für Schritt zu minimieren. Ich entwickle zum Beispiel Rezepte mit verschiedenen Gemüsesorten und minimiere den Anteil an Fleisch und anderen Tierischen-Lebensmitteln. Damit das ganze auch gut schmeckt, werden die

Gerichte wunderbar gewürzt. Denn Gewürze können die einfachsten Lebensmittel geschmacklich und gesundheitlich bereichern. Auch Kinder lieben diese Ernährungsart! Essensreste können auch sehr gut weiterverarbeitet werden, wie zum Beispiel gekochter Reis für gebratenen Reis und hartes Brot für die Tiroler Käsepressknödel. Saisonale Zutaten sind auch wichtig, und wenn mal etwas mehr im Garten wächst, zeige ich, wie man Gemüse, Obst und Schwammerl für die Wintermonate konserviert. [masalaherb.com](https://www.masalaherb.com)  
Online seit 29.03.2022 (Aktualisiert: 25.06.2022)