FlorAtrium

Das Haltbarmachen von Obst und Gemüse

Von den verschiedenen Methoden des Konservierens & bewährten Rezepten für Gartenobst und -gemüse

Von Esther Leutner

FÖJ-Projekt 2018/19

Copyright: Landesverband der Gartenfreunde Bremen e.V. (2019)
Autorin der vorliegenden Texte: Esther Leutner, Stelleninhaberin des Freiwilligen Ökologischen Jahres 2018/2019, Fotos: Esther Leutner, wenn nicht anders angegeben.
Für Unterrichtszwecke wird ein Vervielfältigungsrecht durch Folienausdrucke eingeräumt.
Jegliche andere Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Bereitstellung des Materials durch Dritte im Internet sowie in Auszügen ist nicht gestattet.

INHALT

Kapitel:	Seitenzahl:
Vorwort	**5**
Die richtige Hygiene	**6**
Das Richtige Lagern	**6**
Tipps, die sich bewähren	**7**
Saisonkalender für Gemüse	**8**
Saisonkalender für Obst	**10**
Trocknen	**11**
Trocknen Durch Umgebungswärme	12
Trocknen im Dörrapparat	12
Trocknen im Backofen	12
Trocknen im Sonnendörrer	12
Kräuter und Tees	13
Getrocknete Tomaten, mediterran	13
Bunte Gemüsechips	14
Apfelringe, knusprig	15
Apfelringe, weich	16
Beeren-Fruchtleder	16
Lavendelkissen	18
Weitere Rezeptideen	18
Milchsäuregärung	**19**
Was passiert bei der Milchsäuregärung?	19
Tipp, rund ums Einsäuern von Gemüse	20
Sauerkraut, im Glas	21
Buntes Schichtgemüse	22
Einfaches Kimchi	23

Einsalzen **24**

Instant Gemüsebrühe 25

Instant Gemüsebrühe, getrocknet 25

Scharfes Kräutersalz 26

Einzuckern **27**

Quittenbrot 28

Gebrannte Walnüsse 29

Kandierte Früchte 30

Holunderblütensirup 31

Johannisbeerensirup – 32

Stellvertretend als Grundrezept für jegliche Fruchtsirupe

Weitere Rezeptideen 32

Einlegen **33**

Mediterranes Gemüse 34

Pikanter Kürbis 35

Süß-saure Gurken 36

Omas grüner Bohnensalat 36

Rosa Radieschen 37

Rote Beete mit Apfel 38

Bärlauch Pesto & Basilikum Pesto 39

Saftige Aprikosen 40

Rumtopf 41

Weitere Rezeptideen 41

Einmachen **42**

Grünkohl 43

Zucchini Brotaufstrich 44

Confit roter Zwiebeln 45

Scharfe Süßkartoffelsuppe mit Curry 46

Tomatensauce 47

Buntes Relish 48

Grünes Tomaten-Chutney 49
Fruchtiges Apfel-Ingwer-Chutney 50
Rhabarberkompott – zwei Varianten 51
Fruchtige Sanddornmarmelade 52
Winterliches Apfelgelee 53
Beerenkonfitüre mit Minze 54
Weitere Rezeptideen 54
Einkochen 55
Einkochen im Einkochtopf/Einkochautomaten 56
Einkochzeiten- und Temperaturen Tabelle 56
Einkochen im Backofen 57
Einkochzeiten- und Temperaturen Tabelle 57
Einkochen im Kochtopf 58
Einkochzeiten- und Temperaturen Tabelle 56
Einkochen in der Mikrowelle 58
Entsaften 59
Vorgehensweise 59
Einfrieren 60
Quellenverzeichnis 61

VORWORT

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln – ein interessantes und vor allem leckeres Thema, mit dem ich mich im Rahmen meines Freiwilligen ökologischen Jahres, im FlorAtrium, beschäftigt habe.

Ich esse und koche gerne. Und ich finde, dass Essen weitaus mehr kann, als uns satt zu machen. Essen ist Genuss und kann darüber entscheiden, wie wir uns fühlen. Essen verbindet und ist so vielfältig, dass es einer Kultur, einem Zeitalter oder einer Region Ausdruck verleiht. So habe ich mich schnell dazu entscheiden können, mein Projekt dem Essen zu widmen. Und da mir das Konservieren von Lebensmitteln noch nicht allzu vertraut war, habe ich mich für dieses Thema entschieden.

So kam ich zu der Frage: *Warum sollten wir eigentlich heute konservieren?* In der Vergangenheit war es leichter, darauf eine Antwort zu finden: Das Verwerten von eigens angebauten Obst und Gemüse, das Anlegen eines Lebensmittelvorrats, um im Winter keinen Hunger erleiden zu müssen oder ganz einfach: Weil es noch keine Kühlschränke und Gefriertruhen gab, die uns die Arbeit des traditionellen Konservierens abnehmen konnten. Heute sieht das anders aus: Der weltweite Handel und die Industrialisierung ermöglicht uns jederzeit das zu kaufen, was uns beliebt. Unabhängig davon, ob das entsprechende Obst oder Gemüse Saison hat, vom anderen Ende der Erde kommt oder in Gewächshäusern bei künstlichen Verhältnissen hochgezogen wird. Dieser Umstand regt zum Nachdenken an – ist das eigentlich wünschenswert? Ich glaube nicht unbedingt und finde, dass das traditionelle Haltbarmachen von unserem – regionalem und saisonalem – Obst und Gemüse eine kleine Rückbesinnung ist. Auch, dass wir selber ganz frei entscheiden können, was und wie wir Konservieren ist toll. Geschmacklich führt das zu ganz vielfältigen Kreationen. Und auch auf chemische Zusätze wird automatisch verzichtet – keine Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel. Und zu guter Letzt gibt es natürlich auch heute noch viele Menschen, die durch eigenes Anbauen – beispielsweise im Kleingärtner, einen Überschuss an Obst und Gemüse haben, der sich durchs Haltbarmachen das ganze Jahr genießen lässt.

Diese Mappe bietet schließlich einen Einblick in die traditionellen Methoden des Haltbarmachens: Welche Methoden gibt es überhaupt und wie funktionieren sie? Daran anschließend habe ich viele Rezepte selber ausprobiert, umgeschrieben oder selbst entworfen und bin so zu einer Sammlung von solchen gekommen, die ich ganz besonders lecker finde und gerne teilen möchte.

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und freue mich, wenn ich dazu anregen kann, Neues auszuprobieren und zu lernen.

Die Rezepte, die mit einem Smiley (☻) gekennzeichnet sind, eignen sich besonders gut zum Zubereiten mit Kindergruppen. Die entsprechenden Rezepte sind nicht zutaten- oder materialaufwändig, die Umsetzung ist einfach und auch geschmacklich für Kinder geeignet.

DIE RICHTIGE HYGIENE

Die richtige Hygiene ist während des Konservierens sehr wichtig. Umso hygienischer die Prozesse ablaufen, desto weniger Bakterien können sich an den Nahrungsmitteln, den Gläsern, dem Besteck oder an den eigenen Händen niederlassen. Folgend einige Tipps, um einen guten Hygienestandart zu erreichen:

- Die einzumachenden Nahrungsmittel sollten vor der Verwendung gründlich mit heißem Wasser abgewaschen werden.
- Auch die eigenen Hände sollten selbstverständlich stets sauber sein und Wunden müssen unbedingt sorgfältig abgedeckt werden.
- Jegliches Zubehör sollte vor Gebrauch mit sehr heißem – am besten mit kochendem – Wasser abgespült werden und auf einer sauberen Unterlage zwischengelagert werden. Auch die Arbeitsflächen sollten vorher gereinigt werden.
- Die Gläser und Flaschen, in welche die konservierten – oder noch zu konservierenden – Lebensmittel abgefüllt werden, müssen unbedingt sauber sein. Die Gläser sollten dementsprechend mit kochendem Wasser übergossen werden und in diesem für etwa 5 min ruhen. Anschließend die Gläser mit der Öffnung nach unten auf einer sauberen Unterfläche zwischenlagern
- Wenn beim Einfüllen mal was daneben geht, ist es wichtig, die Ränder sofort gründlich abzuwischen.

DAS RICHTIGE LAGERN

Eigens konservierte Nahrungsmittel sollten immer an kühlen Orten gelagert werden, da Wärme das Verderben beschleunigt. Die Lebensmittel sollten außerdem keinem Licht ausgesetzt sein und möglichst trocken gelagert werden, denn auch dies kann den Verderbnisprozess beschleunigen oder die Farbe unappetitlich verändern. Angebrochene Produkte sollten im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb einiger Tage bis Wochen – je nach Produkt – verzehrt werden.

Bei getrockneten Nahrungsmitteln ist vor allem das luftdichte Verpacken sehr wichtig. Da sich in der Luft viele Bakterien befinden, führt ein nicht-luftdichtes Verpacken schneller zu Schimmelbefall. Das getrocknete Obst oder Gemüse verändert außerdem seine Konsistenz – es wird gummiartig – knusprige Apfelringe werden weich.

Die haltbargemachten Lebensmittel sollten natürlich beschriftet werden. Wie ärgerlich wäre es, wenn Essensvorräte schließlich weggeworfen werden, weil man nicht mehr weiß, wie alt diese sind. Das Konservierte Essen sollte also immer ausführlich beschriftet sein – Inhalt, Herstellungsdatum und ungefähres Ablaufdatum.

TIPPS, DIE SICH BEWÄHREN

- Die verwendeten Nahrungsmittel sollten frisch und unbehandelt sein, am besten ist Bio-Qualität. Sie sollten außerdem makellos sein – keine faulen oder überreifen Stellen besitzen – da diese bereits mehr Fäulniserreger besitzen und ein Schimmeln begünstigen.
- Saucen und andere Gerichten sollten beim Einmachen und Einkochen nicht mit Mehl oder anderen stärkehaltigen Produkten eingedickt werden. Dies lässt das Einmachgut schneller verderben und verändert die Konsistenz unvorhersehbar. Saucen etc. sollten deswegen grundsätzlich erst beim Erwärmen angedickt werden.
- Auch Sahne oder andere tierische Produkte sollten zum Verfeinern oder Binden nicht genutzt werden, da das enthaltene Eiweiß schneller verdirbt, als die meisten pflanzlichen Produkte.
- Die Lebensmittel sollten stets sprudelnd kochend abgefüllt werden. Wenn dies nicht der Fall ist, kann es sein, dass nicht ausreichend Bakterien abgetötet werden oder sich kein Vakuum beim Abkühlen bildet.
- Die Gläser können vor dem Befüllen auf ein feuchtes Geschirrtuch gestellt werden, so springen sie nicht, wenn die kochenden Lebensmittel eingefüllt werden.
- Es empfiehlt sich beim Einfüllen der Gläser einen Trichter oder eine Einmachhilfe zu benutzen, sodass die Ränder nicht bekleckert werden.
- Beim Einkochen sollten die Gläser möglichst gleich groß sein, sodass sie gleichmäßig erhitzt werden und die gleiche Einkochzeit haben.
- Wenn sich in einem Glas beim Auskühlen kein Vakuum gebildet hat, ist dies ärgerlich, aber nicht allzu schlimm. Der Inhalt ist nämlich dennoch einige Tage haltbar und kann verzehrt werden. Alternativ lässt sich der Inhalt auch einfrieren oder einkochen.
- Beim Abkühlen der Gläser kann ein Tuch über diese gelegt werden, sodass die Wärme etwas länger gespeichert wird – dies sorgt für ein sanfteres Abkühlen und begünstigt das Entstehen des Vakuums.

SAISONKALENDER

Für Gemüse

Der Saisonkalender bezieht sich auf das Klima Norddeutschlands und bei den Angaben zu der Lagerzeit auf konventionelle Lagerstandards. Häusliches Einlagern funktioniert auch gut, kann aber üblicherweise nicht solch lange Lagerzeiten erreichen.

♣ = Erntezeit – das Gemüse ist frisch vom Feld/dem eigenen Anbau verfügbar

♣ = Lagerzeit – das Gemüse ist als Lagerware verfügbar

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine							♣	♣	♣	♣		
Ackerbohne						♣	♣	♣				
Bohnen, grüne							♣	♣	♣	♣		
Bärlauch			♣	♣								
Chili	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Chinakohl	♣	♣	♣	♣		♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Frühlingszwiebeln					♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Grünkohl	♣	♣								♣	♣	♣
Gurke						♣	♣	♣	♣	♣		
Karotte	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Kartoffel	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Knoblauch							♣	♣	♣	♣	♣	♣
Kürbis	♣	♣	♣						♣	♣	♣	♣
Lauch=Porree	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Mais								♣	♣	♣		
Paprika							♣	♣	♣	♣		
Pastinake	♣	♣	♣					♣	♣	♣	♣	♣

Radieschen					♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Rettich	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Rhabarber				♣	♣	♣	♣					
Rote Beete	♣	♣	♣	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣
Rotkohl	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Spinat				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Staudensellerie	♣	♣					♣	♣	♣	♣	♣	♣
Süßkartoffel									♣	♣	♣	
Tomaten							♣	♣	♣	♣	♣	
Topinambur	♣	♣	♣							♣	♣	♣
Weißkohl	♣	♣	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣	♣
Zucchini						♣	♣	♣	♣	♣		
Zwiebeln	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣

SAISONKALENDER

Für Obst

Der Saisonkalender bezieht sich auf das Klima Norddeutschlands und bei den Angaben zu der Lagerzeit auf konventionelle Lagerstandards. Häusliches Einlagern funktioniert auch gut, kann aber üblicherweise nicht solch lange Lagerzeiten erreichen.

♣ = Erntezeit – das Obst ist frisch vom Feld/dem eigenen Anbau verfügbar

♣ = Lagerzeit – das Obst ist als Lagerware verfügbar

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	♣	♣	♣	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣
Aprikose							♣	♣				
Birne								♣	♣	♣	♣	♣
Brombeere							♣	♣	♣	♣		
Erdbeere					♣	♣	♣	♣				
Heidelbeere							♣	♣	♣			
Himbeere							♣	♣	♣			
Holunder									♣	♣		
Johannisbeere						♣	♣	♣				
Kirsche						♣	♣	♣				
Mirabelle							♣	♣	♣			
Pflaume								♣	♣			
Traube									♣	♣		
Sanddorn								♣	♣	♣	♣	♣
Stachelbeere							♣	♣	♣			
Quitte									♣	♣	♣	

TROCKNEN

Das Trocknen ist die älteste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Früher mit Hilfe der Sonne, heute meist im Dörrapparat oder im Backofen, doch mit dem gleichen Zweck: Die Dehydrierung der Lebensmittel, also der Wasserentzug. Dieser geschieht durch die Verdunstung, des in den Lebensmitteln enthaltenen Wassers. Der geringe Wassergehalt des Trockenguts nimmt schädlichen Mikroorganismen ihre Lebensgrundlage und auch Schimmelpilze haben keine Chance, wenn der Wassergehalt unter 15 % sinkt. Jedoch wird bei dem Trocknen die Nahrung nicht sterilisiert, da die Temperaturen immer unter 100 °C bleiben. Dies bedeutet, dass Fäulniserreger nicht abgetötet werden, der Prozess des Verderbens wird lediglich stark verzögert.

Das Trocknen ist eine schonende Methode des Konservierens, denn bei den niedrigen Temperaturen, unter welchen der Wasserentzug stattfindet, bleiben Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten. Zudem wird die Nahrung erheblich leichter und eignete sich daher in früheren Zeiten für lange Reisen oder die Truppenversorgung im Krieg.

Für das Trocknen bieten sich besonders Früchte an, denn diese enthalten Fruchtzucker, der das Trockengut zusätzlich konserviert. Je nach Geschmack, kann aber eigentlich alles getrocknet werden, es empfehlen sich besonders Lebensmittel, deren Wassergehalt auch frisch nicht besonders hoch ist, sodass das Trocknen weniger Zeit und Energie in Anspruch nimmt.

Getrocknete Lebensmitte müssen unbedingt luftdicht verpackt werden, sodass keine neue Feuchtigkeit oder Krankheitserreger eindringen können.

Trocknen durch Umgebungswärme

Das Trocknen durch Umgebungswärme ist die traditionelle Art des Trocknens und zudem schonend und umweltfreundlich, da sie keine extra Zufuhr von Energie benötigt. Das Trockengut wird aufgehängt oder auf Gitter gelegt und an einem warmen, gut durchlüfteten, trockenen und vorzugsweise dunklen Ort getrocknet. Durch die verhältnisweise niedrigen Temperaturen, wird das Dörrgut sehr sanft getrocknet, sodass Vitamine und Mineralstoffe gut erhalten bleiben. Das Trocknen durch Umgebungswärme funktioniert besonders gut bei Lebensmitteln, die einen geringen Wassergehalt besitzen, so beispielsweise bei Kräutern.

Trocknen im Dörrapparat

Das Trocknen im Dörrapparat ist ebenfalls eine sehr bewährte und vor allem praktische Methode des Dörrens. Hierbei ist allerdings die Anschaffung eines solchen Geräts nötig, was sich nur bei häufigem Dörren lohnt. Ein Dörrapparat besitzt mehrere Gitter – auf welchen das Dörrgut platziert wird – und erzeugt Wärme, die durch einen Ventilator das Dörrgut umströmt. Ein Dörrapparat besitzt den Vorteil, dass sich die Temperatur präzise regulieren lässt und dass er sich durch einen Timer nach der gewünschten Zeit ausschaltet, sodass eine ständige Anwesenheit nicht nötig ist. Zusätzlich verbraucht ein Dörrapparat deutlich weniger Energie als ein Backofen und ist damit die umweltfreundlichere Variante.

Trocknen im Backofen

Das Trocknen im Backofen geschieht auf einem mit Backpapier belegtem Blech oder Gitter. Die Feuchtigkeit kann entweichen, indem der Backofen ein Stück offen gelassen wird oder zwischendurch kurz geöffnet wird. Da das Trocknen meist über einen längeren Zeitraum geschieht, wird entsprechend viel Energie verbraucht. Der Energieaufwand steht oftmals nicht im Verhältnis zum entstehenden Produkt. Das Trocknen im Backofen geschieht außerdem meistens durch relativ hohe Temperaturen, sodass Inhaltstoffe verloren gehen können.

Trocknen im Solartrockner

Ein Solartrockner nutzt die Sonnenstrahlen, um Wärme zu erzeugen. Die erwärmte Luft umströmt dann das Dörrgut. Der Solartrockner benötigt keine weitere Energiequelle, erreicht aber dennoch hohe Temperaturen. Wer also oft dörrt und dabei auf eine natürliche und dennoch schnelle Methode setzen will, kann sich relativ leicht einen Solartrockner selber bauen.

Kräuter und Tees

Kräuter lassen sich wunderbar allein durch die Umgebungswärme trocknen. Die Kräuter sollten zweigweise geerntet und zu kleinen Sträußen zusammengebunden werden. Diese dann kopfüber frei hängend an einem warmen, trockenen, saubreren (bzw. staubfreien) und am besten dunklen Ort trocknen lassen. Die ideale Temperatur beträgt dabei 38 °C, denn bei dieser trocknen die Kräuter schonend, sodass die ätherischen Öle und Aromen bestehen bleiben. Aber keine Sorge: Auch unter nicht solch idealer Temperaturbedingung trocknen die Kräuter gut. Wenn die Kräuter nach etwa einer Woche durchgetrocknet sind, können je nach Vorhaben die Blüten und Blätter entfernt werden und weiterverarbeitet werden.

Auch andere Gewürze, wie Chiliringe oder getrockneter Knoblauch lassen sich durchs Trocknen leicht gewinnen. Zusammen mit getrockneten Kräutern lassen sich eigene Gewürzmischungen kreieren, die geschmacklich individuell sind und sich sowohl in der eigenen Küche, als auch als Geschenk eignen.

Getrocknete Tomaten, mediterran

Zutaten für etwa 300 g:

4 kg Tomaten	Meersalz
Olivenöl	Oregano oder andere mediterrane Kräuter

Zubereitung:

Die Tomaten putzen und je nach Größe entsprechend zerkleinern: Große Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mittel große Tomaten in Viertel schneiden. Kleine Tomaten halbieren.

Im Dörrapparat:

Die Gitter mit etwas Olivenöl einpinseln. Die Tomatenstücke und -scheiben auf die Gitter verteilen und vorsichtig würzen. Die Tomaten bei etwa 60 °C für 8 – 10 Std. dörren.

Im Backofen:

Die Bleche mit Backpapier auslegen oder mit Olivenöl einpinseln. Die Tomatenstücke auf die Bleche verteilen und vorsichtig würzen. Die Tomaten bei 150 °C für 4 – 5 Std. backen. Die Tomatenscheiben nach der Hälfte der Zeit wenden, sodass sie gleichmäßig trocknen. Die Backofentür ab und zu öffnen oder ein Geschirrtuch in die Backofentür klemmen sodass der Wasserdampf entweichen kann.

Haltbarkeit:

Die getrockneten Tomaten halten sich mindestens 3 Monate.

Bunte Gemüsechips ☻

Zutaten für etwa 100 g:

1 kg Gemüse, vorbereitet – beispielsweise: Topinambur, Pastinaken, Karotten, Zucchini, Rote oder Gelbe Beete, Sellerie

20 ml Öl = 2 EL

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das vorbereitete Gemüse (gewaschen und wenn nötig geschält) in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Gemüsescheiben, bis auf die Rote Beete, in eine Schale geben – die rote Beete in eine separate Schale geben, sodass sie nicht auf das andere Gemüse abfärbt. Die Gemüsescheiben mit dem Öl, etwas Salz und nach Geschmack mit weiteren Gewürzen sorgfältig vermengen.

Im Dörrapparat:

Die marinierten Gemüsescheiben auf die Gitter verteilen und für etwa 8 Std. bei 60 °C dörren.

Im Backofen:

Die Bleche mit Backpapier auslegen oder mit Öl einpinseln. Die marinierten Gemüsescheiben auf diesen verteilen und für etwa 30 min bei 160 °C backen. Die Backofentür ab und zu öffnen oder ein Geschirrtuch in die Backofentür klemmen, sodass der Wasserdampf entweichen kann.

Haltbarkeit:

Die Gemüsechips halten sich bei luftdichter Verpackung mindestens 3 Monate. Sie können allerdings an Knusprigkeit verlieren. In diesem Fall empfiehlt es sich, die Gemüsechips für kurze Zeit erneut zu dörren oder backen.

Apfelringe, knusprig ☻

Zutaten für etwa 200 g:

2 kg Äpfel

Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausschneiden, hierzu empfiehlt sich ein Apfelentkerner. Die Äpfel anschließend in Scheiben schneiden – etwa 5 mm dick.

Im Dörrapparat:

Die Apfelringe auf die Gitter verteilen, sodass sie dicht aneinander liegen. Die Apfelringe bei 70 °C für etwa 8 Std. dörren.

Im Backofen:

Ausreichend Backbleche mit Backpapier auslegen und die Apfelscheiben auf diese platzieren. Die Apfelringe bei 80 °C etwa 5 Std. backen. Die Apfelringe nach der Hälfte der Zeit wenden, sodass sie gleichmäßig trocknen. Die Backofentür ab und zu öffnen oder ein Geschirrtuch in die Backofentür klemmen, sodass der Wasserdampf entweichen kann.

Haltbarkeit:

Die Gemüsechips halten sich bei luftdichter Verpackung mindestens 3 Monate, können allerdings an Knusprigkeit verlieren, dann empfiehlt es sich sie für kurze Zeit erneut zu dörren/backen.

Foto: Leslie Seaton/Wikimedia (CC BY 2.0)

Apfelringe, weich

Zutaten für etwa 300 g:

2 kg Äpfel

2 Zitronen

300 g Zucker

2,5 l Wasser

1 TL Zimt

1 TL Zitronenabrieb

Nach Geschmack: Weitere Gewürze, wie Sternanis oder Kardamom – diese verleihen den Apfelringen einen besonders weihnachtlichen Geschmack

Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausschneiden, hierzu empfiehlt sich ein Apfelentkerner. Die Äpfel anschließend schälen, da die Schale beim Trocknen sonst zäh wird. Die Apfelringe in etwa 7 mm dicke Scheiben schneiden. Nebenbei das Wasser mit dem Zucker, dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb (im Teebeutel) und den gewünschten Gewürzen erhitzen, sodass sich der Zucker gänzlich auflöst. Die Apfelscheiben für etwa 4 min in dem heißen Wasser ziehen lassen und anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

Im Dörrapparat:

Die Apfelringe vorsichtig auf die Gitter verteilen und bei 35 °C für etwa 6 Std. dörren.

Im Backofen:

Ausreichend Bleche mit Backpapier auslegen und auf diese die Apfelringe verteilen. Den Backofen auf 40 °C Umluft vorheizen und die Apfelringe für etwa 5 Std. backen. Die Backofentür ab und zu öffnen oder ein Geschirrtuch in die Backofentür klemmen, sodass der Wasserdampf entweichen kann.

Haltbarkeit:

Die weichen Apfelringe halten sich wesentlich kürzer, als die knusprigen, da ihr Wassergehalt höher ist und so der Fäulnisprozess schneller abläuft. Luftdicht verpackt halten sie sich dennoch mindestens einen Monat.

Beeren-Fruchtleder ☻

Zutaten für etwa 100 g:

500 g Beeren

50 g Agavensirup

1 Zitrone

Nach Geschmack: Zerkleinerte Nüsse, Mandeln, Kokosflocken

Zubereitung:

Die Beeren fein pürieren. Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Agavensirup und weiteren Zutaten in das Beerenmus einrühren. Es ist empfehlenswert den Agavensirup und den Zitronensaft nach und nach dazuzugeben und zwischendurch abzuschmecken, sodass das Mus nicht zu süß oder sauer wird.

Im Dörrapparat:

Die Gitter mit Backpapier auslegen. Das Mus verteilen, sodass es etwa 3-5 mm dick ist. Bei 50 °C für etwa 6 Stunden dörren. Da das Backpapier und das Mus die Luftzirkulation hemmen, sollten die Gitter jede Stunde ihre Position tauschen, sodass sie gleich viel Wärme abbekommen.

Im Backofen:

Die Bleche mit Backpapier auslegen. Das Fruchtmus auf den Blechen verteilen, sodass es etwa 3-5 mm dick ist. Bei 50 °C für 6 Stunden dörren. Die Bleche sollten mehrmals ihre Positionen wechseln, sodass das Fruchtmus gleichmäßig getrocknet wird.

Haltbarkeit:

Das Fruchtleder sollte im Kühlschrank gelagert werden, um eine Haltbarkeit von mindestens einem Monat zu erreichen. Umso trockener das Fruchtleder ist und umso höher sein Zuckergehalt, desto länger ist es haltbar.

Lavendelkissen

Material für ein Lavendelkissen:

Getrockneter Lavendel, Menge je nach Gebrauch

Baumwolltuch, Größe je nach Gebrauch

Stoffkreide

Schere

Nadel & Faden

Anleitung:

Um den Lavendel verarbeiten zu können, muss dieser gut durchgetrocknet sein – siehe Kapitel „Trocknen“.

Form und Größe des Lavendelkissens hängen vom späteren Gebrauch ab. Kleine Lavendelsäckchen eignen sich im Kleiderschrank als Frischeduft und wirken Motten entgegen. Größere Lavendelkissen können im Bett beruhigend wirken und das Einschlafen erleichtern.

Foto: Wikimedia (CC BY 2.5)

Für das Lavendelkissen eine Schablone entwerfen und diese zwei Mal auf die Rückseite des Stoffes aufmalen und ausschneiden. Die beiden Stoffhälften mit der rechten Seite aufeinanderlegen und zusammennähen, dabei eine Wendeöffnung von etwa 4 cm offen lassen. Die Kissenhülle nun auf rechts wenden und mit den Lavendelblüten befüllen. Die Wendeöffnung anschließend per Hand vernähen – es eignet sich der Leiterstich/Matratzenstich.

Weitere Rezeptideen

Trockenobst

Fruchtledervariationen – beispielsweise mit Apfel und Spinat

Getrocknete Blüten zum Verzieren oder Veredeln von Ölen und Essigen

Getrocknete Pilze

MILCHSÄUREGÄRUNG

Die Milchsäuregärung ist nach dem Trocknen die wohl älteste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Bei dem Prozess des Einsäuerns werden Verderbniserreger fast vollkommen gehemmt oder abgetötet. Die Milchsäuregärung konserviert nicht nur, sondern verändert auch den Geschmack – so erhalten Sauerkraut, saure Gurken oder Joghurt und Quark ihren typischen säuerlichen Geschmack.

Eingesäuertes Gemüse besitzt viele positive Eigenschaften. Neben dem Effekt, dass das Gemüse haltbargemacht wird und seinen Geschmack verändert, geschieht dies ohne zusätzliche Zufuhr von Energie – es ist also eine umweltschonende Methode des Haltbarmachens. Milchsaures Gemüse enthält Milchsäure, viele A, B und C Vitamine und Mineralstoffe – so war es im Winter ein wichtiger Nährstofflieferant in Deutschland, bevor ein weltweiter Handel ein ganzjähriges Angebot von Obst und Gemüse dauerhaft bereitstellte. Des Weiteren ist eingesäuertes Gemüse leicht verdaulich, da die Gärung ein Teil der Pflanzenfasern bereits zersetzt hat – unserem Darm wird also Arbeit abgenommen. Zuletzt wirken die Milchsäurebakterien im rohen Sauerkaut probiotisch – sie unterstützen also die Darmflora und beugen so Darm- und Verdauungsbeschwerden vor.

Was passiert bei der Milchsäuregärung?

Die Milchsäuregärung läuft in **drei verschiedenen Phasen** ab und wird bei der industriellen Lebensmittelproduktion durch die Zugabe von spezifischen Milchsäurebakterien gezielt gesteuert.

Phase 1: In den ersten drei Tagen verbrauchen vorhandene Hefen und Essigsäurebakterien den noch vorhandenen Luftsauerstoff. Sie bilden Ethanol, Milchsäure, Essigsäure und Ester.

Phase 2: In den folgenden drei Tagen bilden heterofermentative Milchsäurebakterien Milchsäure, Essigsäure, Mannit und Kohlenstoffdioxid. Dabei sinkt der pH-Wert. Das Ethanol in der Lösung verbindet sich mit Säuren zu Estern. Diese bilden eine wichtige Geschmackskomponente im Sauerkraut.

Phase 3: Nach ca. einer Woche ist der pH-Wert soweit abgesunken (ab einem Säuregehalt von 1-2 %), dass säuretolerante homofermentative Milchsäurebakterien vorherrschen (z.B. *Lactobacillus brevis*). Sie bilden reine oder beinahe reine Milchsäure (90%).

Die Gärdauer beträgt bei Raumtemperatur 2-4 Wochen, bei Kellertemperatur 5-6 Wochen. Wegen der Milchsäure sinkt der pH-Wert unter 4. Bis auf die Milchsäurebakterien selbst, vertragen Bakterien ein solch saures Milieu nicht.

Tipps, rund ums Einsäuern von Gemüse

Vorzugsweise sollte Bio-Gemüse oder zumindest unbehandeltes Gemüse verwendet werden. Konventionelles Gemüse kann, durch den Einsatz chemischer Pestizide oder Überdüngung zu wenige Milchsäurebakterien besitzen, um die Fermentation in Gang zu bringen.

Die Gläser, in welchen das Gemüse einsäuert, sollten eine gerade Form besitzen, sodass sich die Innenränder nach dem Befüllen gut auswischen lassen.

Das einzusäuernde Gemüse sollte unbedingt komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein, sodass keine Gemüseraspel Luftkontakt haben. Hierzu kann ein kleines Schälchen, beladen mit einem Stein, auf das Gemüse platziert werden, sodass es etwas hinunter gedrückt wird.

Die Gläser sollten in einer Wanne oder ähnlichem stehen, sodass austretender Saft aufgefangen wird. Wenn die Gläser verschlossen werden, müssen entweichende Gase in der ersten Woche einmal täglich kurz entlüftet werden. Alternativ kann der Deckel nur aufgelegt werden.

Sobald das Gemüse sauer genug ist, kann es an einem kühlen Ort für einige Monate gelagert werden. Wenn das Gemüse nicht schnell genug verbraucht wird, kann es eingekocht werden; so wird der Gärungsprozess gestoppt und das Sauerkraut sterilisiert, sodass es mindestens ein Jahr haltbar ist – siehe Kapitel „Einkochen“.

Wer nur einen dezenten sauren Geschmack bevorzugt, kann sein Gemüse selbstverständlich auch nur leicht einsäuern (z.B. 3 Tage bei Möhren). Dann muss jedoch bedacht werden, dass der Säuregehalt nicht ausreicht, um das Gemüse ausreichend zu konservieren – das heißt: Das eingesäuerte Gemüse sollte im Kühlschrank aufbewahrt und bald verbraucht werden.

Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Daß sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt.

Wilhelm Busch:
Max und Moritz, 1865

Sauerkraut, im Glas

Zutaten für etwa 2 Gläser a 1 l:

2 kg Weißkohl – ein bis zwei Kohlköpfe

2 l Wasser

20 g Salz = 2 EL

Nach Geschmack: Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfeffer

Zubereitung:

2 l Wasser aufkochen, das Salz in diesem lösen und zum Auskühlen beiseite stellen. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen; diese und den Kohl heiß abspülen. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder Raspeln – für diesen Schritt empfiehlt sich eine Maschine oder einem Sauerkrauthobel. Den zerkleinerten Kohl kräftig kneten und stampfen, sodass möglichst viel Saft austritt. Den Kohl in vorbereitete Gläser füllen und schichtweise die Gewürze (ca. 3 Lorbeerblatt, 6 Wachholderbeeren und ½ TL Pfefferkörner pro Glas) dazugeben. Die Sauerkrautmasse fest in die Gläser hineindrücken, sodass sie komprimiert wird. Das Salzwasser – es darf nicht mehr heiß sein – gleichmäßig in die Gläser geben, sodass die Sauerkrautmasse bis etwa 2 cm unter dem Glasrand bedeckt ist. Die äußeren, gesäuberten Kohlblätter können nun oben auf die Kohlschicht gedrückt werden, sodass verhindert wird, dass kleine Kohlraspel an der Oberfläche des Suds schwimmen und Sauerstoffkontakt haben. Anschließend den Deckel auflegen, sodass entstehende Gase entweichen können oder verschließen und in der ersten Woche jeden Tag einmal kurz entlüften.

Tipp:

Auf die Kohlblätter sollte zusätzlich eine Beschwerung gelegt werden, sodass der Kohl nicht wieder aufsteigt. Hierzu empfiehlt sich beispielsweise ein Säckchen mit Murmeln oder ein Stein – wichtig: Die Beschwerung muss vorher abgekocht werden.

Der Gärprozess läuft in drei Phasen ab und sollte nach 2 Wochen bei Zimmertemperatur (ca. 18 °C) abgeschlossen sein. Anschließend kann der Kohl weitere 3 Wochen an einem kühlen Ort nachgären.

Haltbarkeit:

Der Kohl hält sich bei sehr kühler Lagerung einige Monate. Um ein Übersäuern zu verhindern, sollte er allerdings eingekocht werden – siehe Kapitel „Einkochen“. Der eingekochte Kohl hält sich mindestens ein Jahr.

Tipp:

Rohes, wie auch gegartes Sauerkraut harmoniert mit fruchtigen Noten. Äpfel oder Ananas eignen sich wunderbar, um das Kraut zu verfeinern.

Buntes Schichtgemüse

Zutaten für etwa 3 Gläser á 750 ml:

Insgesamt 2 kg Gemüse – es eignen sich:

Rotkohl, rote Paprika, Karotten, gelbe Paprika, Weißkohl

20 g Salz = 2 EL

Wacholderbeeren

Chiliringe

Zubereitung:

2 l Wasser aufkochen, das Salz in diesem lösen und zum Auskühlen beiseite stellen. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen; diese und das restliche Gemüse heiß abspülen. Den Kohl fein schneiden/raspeln, das restliche Gemüse nach Belieben in Scheiben oder Stifte schneiden/hobeln. Nun das Gemüse schichten und die Gewürze ebenfalls schichtweise dazugeben (ca. 2 Lorbeerblatt, 6 Wachholderbeeren und ½ TL Pfefferkörner und Senfkörner pro Glas). Das Gemüse fest in die Gläser hineindrücken, sodass es komprimiert wird. Das Salzwasser – es darf nicht mehr heiß sein – gleichmäßig in die Gläser geben, sodass das Gemüse etwa 2 cm bedeckt ist. Die äußeren, gesäuberten Kohlblätter können nun oben auf das Gemüse gedrückt werden, sodass verhindert wird, dass Gemüseraspel an der Oberfläche des Suds schwimmen und Luftkontakt haben. Anschließend den Deckel auflegen, sodass entstehende Gase entweichen können oder verschließen und in der ersten Woche jeden Tag einmal kurz entlüften.

Tipp:

Auf die Kohlblätter sollte zusätzlich eine Beschwerung gelegt werden, sodass der Kohl nicht wieder aufsteigt. Hierzu empfiehlt sich beispielsweise ein Säckchen mit Murmeln oder ein Stein – wichtig: Die Beschwerung muss vorher abgekocht werden.

Der Gärprozess läuft in drei Phasen ab und sollte nach ca. 2 Wochen bei Zimmertemperatur (ca. 18 °C) abgeschlossen sein. Anschließend kann das Gemüse weitere 3 Wochen an einem kühlen Ort nachgären.

Haltbarkeit:

Das Gemüse hält sich bei sehr kühler Lagerung einige Monate. Um ein Übersäuern zu verhindern, sollte es allerdings eingekocht werden – siehe Kapitel „Einkochen“. Das eingekochte Gemüse hält sich mindestens ein Jahr.

Einfaches Kimchi

Zutaten für etwa 2 Gläser á 750 ml:

1 Chinakohl (mind. 1 kg)

300 ml Wasser

2 TL brauner Zucker

1 Karotte

6 Knoblauchzehen

30 ml Fischsauce (optional)

1-2 TL Paprikapulver, edelsüß

25 g Salz

2 TL Mehl

100 g Rettich

3 Frühlingszwiebeln

1 EL frischer Ingwer

1-2 TL Chilipulver

Zubereitung:

Die äußeren Blätter und den Strunk des Chinakohls entfernen und den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rettich, die Karotten und die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. Das Gemüse in eine Schale geben, mit 15 g Salz vermengen, gut durchmischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Anschließend den Kohl auswaschen. Das Wasser aufkochen und darin Zucker, das restliche Salz und Mehl lösen, anschließend die Fischsauce, das Paprikapulver, das Chilipulver, den fein zerkleinerten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Die Soße über das Gemüse geben und sorgfältig verteilen, dann in vorbereitete Gläser füllen. Wenn die Soße das Gemüse nicht überdeckt, sollte mit einer Salzlake aufgegossen werden – 10 g (= 1 EL) Salz pro 1 l abgekochtem Wasser.

Der Gärprozess sollte nach 2 Wochen bei Zimmertemperatur (ca. 18 °C) abgeschlossen sein.

Haltbarkeit:

Das Kimchi hält sich bei sehr kühler Lagerung einige Wochen bis Monate. Um ein Übersäuern zu verhindern, sollte es allerdings eingekocht werden – siehe Kapitel „Einkochen“. Das eingekochte Kimchi hält sich mindestens ein Jahr.

Foto: Korea.net/Wikimedia (CC BY-SA 2.0)

EINSALZEN

Das Einsalzen ist ebenfalls eine sehr alte Methode, um Lebensmittel zu konservieren. Das Einsalzen eignet sich besonders gut, um Fisch und Fleisch haltbar zu machen. Auf langen Schiffsfahrten oder anderen Reisen war deshalb diese Methode sehr bewährt, denn der eingesalzene Fisch und das eingesalzene Fleisch lieferten wichtige Eiweiße und Nährstoffe. Neben Fisch und Fleisch lassen sich ebenso Gemüse- und Früchtesorten, sowie Kräuter einsalzen. Besonders typisch sind hierbei Kräutersalze, Salzzitronen oder Gemüsebrühen.

Beim Einsalzen bindet das Salz das Wasser an sich, sodass sich viele Mikroorganismen nicht verbreiten können, da ihre Lebensgrundlage das Wasser ist. Das Salz sorgt außerdem dafür, dass sich weniger Sauerstoff aus dem Wasser lösen lässt – ein weiterer Aspekt, der das Wachstum von bestimmten Bakterien verhindert. Damit das Konservieren durch Salz zuverlässig wirkt, müssen die zu konservierenden Lebensmittel gleichmäßig und gänzlich von der Salzlösung durchdrungen sein.

Foto: Ralph Roletschek/Wikimedia (GFDL 1.2)

Instant Gemüsebrühe ☻

Zutaten für etwa 5 Gläser à 200 ml:

Insgesamt 1 kg Gemüse:

3 Karotten	½ Knollensellerie
1 großen Porree	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	200 g grobes Meersalz

Nach Geschmack: Kräuter und Gewürze, wie beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Chili

Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen beziehungsweise schälen und grob würfeln. Das gewürfelte Gemüse zusammen mit den Kräutern in einen Zerkleinerer (Blitzhacker) geben und fein zerhacken. Anschließend das Salz unterrühren. Die Instantbrühe in vorbereitete Gläser hineindrücken, sodass sie möglichst komprimiert ist und den inneren Rand des Glases mit einem sauberen Tuch sorgfältig sauber wischen.

Haltbarkeit:

Die Brühe hält sich etwa ein halbes Jahr im Kühlschrank.

Instant Gemüsebrühe, getrocknet ☻

Die Herstellung einer getrockneten Instant Gemüsebrühe gleicht der Herstellung der Instant Gemüsebrühe bis auf einen Schritt. Nachdem das Gemüse fein zerkleinert wurde, wird es getrocknet. Dies geschieht im Dörrapparat bei 40 °C für etwa 4 Stunden oder im Backofen bei 70 °C für etwa 1 ½ Stunden. Anschließend wird das getrocknete Gemüse gewogen und mit Salz vermischt – Auf 5 Teile Gemüse kommt 1 Teil Meersalz.

Haltbarkeit:

Die getrocknete Gemüsebrühe hält sich mehrere Jahre.

Tipp:

Beide Brühen können beliebig mit anderen Gemüsesorten, Gewürzen und Kräutern abgeändert werden. So lässt sich auf einfache Weise eine Brühe mit orientalischem, mediterranem oder asiatischem Geschmack herstellen.

Scharfes Kräutersalz ☻

Zutaten für etwa 3 Gläser à 100 ml:

Alle Gewürze und Kräuter werden in getrockneter und gemörserter Form benötigt.

250 g Salz

4 g Paprika, edelsüß

4 g Bohnenkraut

2 g Knoblauch

12 g Chili (für Kinder entsprechend weniger)

4 g Thymian

4 g Petersilie

2 g Majoran

Zubereitung:

Die Gewürze und Kräuter gründlich mit dem Salz vermengen. Anschließend abschmecken und in vorbereitete Gläser füllen.

Haltbarkeit:

Das Kräutersalz hält sich mehrere Jahre.

Tipp:

Ein Teelöffel gehackter Kräuter entspricht etwa 2 g.
Ein Teelöffel Gewürzpulver entspricht etwa 4 g.

Foto: Johann Jaritz/Wikimedia (CC BY-SA 4.0)

EINZUCKERN

Das Einzuckern als Konservierungsmethode eignet sich besonders gut bei Früchten, da diese durch ihren Säuregehalt und den fruchtigen Geschmack die Süße des Zuckers abfedern und geschmacklich harmonieren.

Beim Einzuckern bindet der Zucker das Wasser an sich, sodass sich viele Mikroorganismen nicht verbreiten können, dessen Lebensgrundlage das Wasser ist – das gleiche Prinzip, wie beim Einsalzen. Das Alleinige Einzuckern hilft allerdings nicht gegen Hefe oder Pilzbefall. Die Hitze beim Kochen von Marmelade oder Gelee tötet diese und jegliche andere Mikroorganismen zuverlässig ab und minimiert somit die Anzahl der Bakterien zu Anfang. Das entstehende Vakuum bei Marmeladen, Gelees und Kompotts verhindert zusätzlich ein Eindringen neuer Mikroorganismen, weshalb sich diese ohne Probleme mehrere Jahre halten. Rezepte dieser Art finden sie in dem Kapitel „Einmachen“.

Neben dem klassischen Einzuckern mit Wärmezufuhr von Obst in Form von Marmelade, Kompott oder Gelee bietet sich auch das Kandieren von Früchten und das Karamellisieren beziehungsweise Brennen von Nüssen an. Besonders das Karamellisieren ist eine schnelle Methode, um aus Nüssen eine weihnachtliche Leckerei zu zaubern, die sich toll verschenken lässt.

Quittenbrot

Zutaten für etwa 1,5 kg:

1 kg Quittenmus, aus etwa 1,2 kg ganzen Quitten

500 g Zucker

100 ml Apfelsaft

1 Zitrone, unbehandelt

Nach Geschmack: Zimt, Sternanis

Zum Verzieren: Zucker, Zartbitterschokolade, Mandelsplitter, Kokosraspel

Zubereitung:

Die Quitten waschen und den Pflaum abreiben – wenn nötig auch schälen – und grob zerkleinern. Die Quitten mit etwas Wasser aufkochen und zu einem Mus pürieren. Dann 1 kg von diesem abwiegen. Das Quittenmus mit dem Apfelsaft, dem Zucker, Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb und den Gewürzen aufkochen und so lange köcheln lassen, dass das Mus eine deutlich festere Konsistenz hat – dabei immer wieder umrühren, sodass es nicht ansetzt. Die Gewürze entfernen und das Mus auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und gleichmäßig verteilen und etwa eine Woche an einem warmen Ort trocknen lassen. Dabei sollte das Quittenbrot mit einem Tuch abgedeckt werden – welches die Masse aber nicht berühren darf – damit es nicht einstaubt. Nach der Woche das Quittenbrot von dem Backpapier abziehen und umgedreht einen weiteren Tag ruhen lassen. Wenn das Quittenbrot anschließend noch nicht fest genug ist, kann es entweder noch weiter ruhen oder bei 50 °C in den Backofen gegeben werden, welcher durch ein Tuch spaltbreit offen gehalten wird.
Wenn das Quittenbrot durchgetrocknet ist, kann es nach Belieben verziert werden. Beispielsweise kann es in Zucker, Kokosflocken oder Mandeln gewälzt oder in Schokolade eingetaucht werden. Das Quittenbrot kann auch zwischen zwei Esspapieren getrocknet werden, sodass es ohne zu Kleben, als Süßigkeit für unterwegs mitgenommen werden kann.

Haltbarkeit:

Die Haltbarkeit hängt davon ab, wie trocken das Quittenbrot ist. Es sollte sich mindestens ein halbes Jahr halten.

Foto: Neptuul/Wikimedia (CC BY-SA 4.0)

Gebrannte Walnüsse

Stellvertretend für das Karamellisieren jeglicher Nüsse

Zutaten für 400g gebrannte Walnüsse:

500 g Walnüsse, mit Schale bzw. 200 g Walnüsse, ohne Schale

200 g Zucker

125 ml Wasser = 1/8 der Zuckermenge

1 Pck. Vanillezucker

¼ TL Zimt

Zubereitung:

Die Walnüsse vorsichtig knacken, sodass sie möglichst in großen Stücken bestehen bleiben. Alle Zutaten, in einer Pfanne bei hoher Hitze aufkochen. Sobald die Flüssigkeit zu kochen beginnt die Temperatur halbieren und bei ständigem Rühren karamellisieren lassen. Vorsicht: Der Zucker wird zunächst immer zäher und fester, bis er schließlich bröselig an den Walnüssen klebt. An diesem Punkt unbedingt weiterrühren (eventuell die Temperatur etwas erhöhen), denn erst danach wird die Zuckerschicht wieder glänzend und die gebrannten Walnüsse werden wie auf dem Weihnachtsmarkt. Die heißen Walnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und auseinander ziehen, sodass sie möglichst einzeln trocknen. Die Walnüsse nach dem Abkühlen luftdicht verpacken.

Haltbarkeit:

Die gebrannten Walnüsse halten sich mindestens ein Jahr. Wichtig ist, dass sie kühl gelagert werden, sodass sie nicht verkleben oder zäh werden.

Kandierte Früchte

Zutaten/Material für etwa 1 kg:

750 g Früchte

Etwa 2 kg Zucker

Etwa 2 l Wasser

Thermostat

Zubereitung:

Tag 1: Die Früchte waschen und je nach Frucht in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Das Wasser zusammen mit dem Zucker aufkochen, sodass die Lösung Fäden zieht. Den Sirup auf 20 °C abkühlen lassen, dann über die Früchte gießen, sodass diese vollständig bedeckt sind. Die Früchte sollten dabei in einem Sieb liegen, sodass sie leicht wieder aus der Zuckerlösung herausgenommen werden können. Die Früchte 24 Std. in der Zuckerlösung ruhen lassen.

Tag 2: Die Früchte aus dem Sirup nehmen und abtropfen lassen. Den übriggebliebenen Sirup erneut aufkochen und auf 40 °C abkühlen lassen. Damit die Früchte erneut übergießen, sodass sie vollkommen bedeckt sind und erneut 24 Std. ziehen lassen.

Tag 3: Der Vorgang von den vorherigen Tagen wird wiederholt, jedoch mit dem Unterschied, dass der Sirup nur noch auf eine Temperatur von 80 °C gebracht wird, bevor er über die Früchte gegossen wird. Diese anschließend abermals 24 Std. ziehen lassen.

Tag 4: Den Vorgang der vorherigen Tage wird wiederholt. Die Zuckerlösung wird dabei kochend (etwa 100 °C) über die Früchte gegossen.

Tag 5: Den Sirup ohne den Früchten aufkochen. Die Früchte in diesem ½ min kochen lassen, dann auf einem Gitter vollständig trocknen lassen. Dies dauert je nach Frucht bis zu 2 Tagen.

Haltbarkeit:

Die kandierten Früchte halten sich mindestens ein Jahr, müssen aber kühl gelagert werden, damit sich ihre Konsistenz nicht verändert.

Holunderblütensirup ☻

Zutaten für etwa 5 Flaschen à 750 ml:

Etwa 17 Holunderblütendolden

Zwei Zitronen – unbehandelte

1,5 kg Zucker

2 l Wasser

Zubereitung:

Die Holunderblütendolden pflücken und etwas abschütteln, sodass Insekten und Schmutz abfallen. Die kräftigen Stiele entfernen, da diese bitter schmecken können. Die Zitrone auspressen und ein Teelöffel der Zitronenschale abreiben. Nebenbei das Wasser mit dem Zucker aufkochen, sodass sich der Zucker vollkommen auflöst. Den Zitronensaft und den Abrieb gut unterrühren. Dann die Dolden dazugeben und ebenfalls vorsichtig unterrühren. Den Topf abgedeckt an einem kühlen Ort mindestens 3 Tage ziehen lassen. Den Sirup anschließend in ein, mit einem ausgekochten Geschirrtuch ausgelegten, Sieb geben, sodass die Dolden, die einzelnen Blüten und der Zitronenabrieb herausgefiltert werden. Den klaren Sirup anschließend aufkochen und für mindestens 3 min sprudelnd kochen. Den heißen Sirup in vorbereitete Flaschen füllen, fest verschließen und auskühlen lassen.

Haltbarkeit:

Der Sirup hält sich mindestens ein Jahr. Nach Anbruch einer Flasche sollte der Sirup im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb einiger Wochen aufgebraucht werden.

Tipp:

Der Holunderblütensirup ergibt zusammen mit Sekt, Limetten und frischer Minze das Sommergetränk „Hugo“.

Foto: JeLuF/Wikimedia (CC BY-SA 1.0)

Johannisbeersirup ☻

Stellvertretend als Grundrezept für jegliche Fruchtsirupe

Zutaten für etwa 5 Flaschen à 750 ml:

2 l Johannisbeerensaft

1,5 kg Zucker

1 Zitrone (bei süßeren Fruchtsorten empfiehlt es sich mehr Zitronensaft zu nehmen)

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel mindestens 10 min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Den Sirup heiß in vorbereitete Flaschen abfüllen, fest verschließen und gut auskühlen lassen.

Haltbarkeit:

Der Sirup hält sich mehrere Jahre. Nach Anbruch einer Flasche sollte der Sirup im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb einiger Wochen aufgebraucht werden.

Weitere Rezeptidee:

Liebesäpfel

Früchte, eingelegt in Sirup

Verfeinerter Zucker -

mit Lavendel,

Rose oder Vanille

EINLEGEN

Das Einlegen ist ebenfalls eine sehr traditionelle Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Mehrere hundert Jahre hat sich diese Art der Konservierung bewährt und findet auch heute noch Anklang. Das Obst oder Gemüse kann beim in verschiedene Essenzen eingelegt werden – in Öl, Essig, Alkohol oder einer Salzlake. Oft unterstützt Zucker zusätzlich den Geschmack und die konservierende Wirkung. Es lassen sich auch Sude herstellen, die sowohl Essig als auch Öl, Zucker und Salzwasser beinhalten.

Je nach dem worin eingelegt wird, schmeckt das Einlegegut sehr verschieden. Typisch ist der säuerliche Geschmack des Essigs bei eingelegten Gurken, das Olivenöl bei eingelegten Tomaten oder der Alkohol, bei eingelegten Früchten. Unabhängig davon, worin eingelegt wird, können Kräuter und Gewürze den Sud entscheidend aromatisieren. Neben Obst und Gemüse können auch Kräuter oder Gewürze eingelegt werden, um Öle, Essige oder Alkohole zu verfeinern.

Beim Einlegen in puren Essenzen, reicht es das Gemüse oder die Früchte mit diesem kalt zu übergießen, denn Öl, Essig und Alkohol töten Mikroorganismen zuverlässig ab beziehungsweise verhindern das Wachstum dieser. Es wird außerdem kein Vakuum benötigt, denn wenn das Öl beziehungsweise der Alkohol oder Essig über das Einlegegut reicht, kann kein Sauerstoff eindringen und so auch keine neuen schädlichen Mikroorganismen. Anders ist es, wenn die Essenzen mit Wasser vermischt werden – dies ist meist der Fall. Hierbei wird der Sud kochend über das Einlegegut gegeben, sodass Mikroorganismen zum einen teilweise abgetötet werden und sich zum anderen beim Abkühlen ein Vakuum bildet. Dabei ist es wichtig, dass der Sud das Einlegegut vollständig bedeckt.

Mediterranes Gemüse

Zutaten für 5 Gläser à 500 ml:

1500 g Paprika, rot

1000 g Zucchini oder Aubergine

800 g kleine Tomaten

250 g Zwiebeln

6 Chilischoten

6 Knoblauchzehen

450 ml Balsamicoessig, weiß

450 ml Olivenöl

½ TL Salz

3 EL Zucker

5 Rosmarinzweige

1,6 l Wasser

Zubereitung:

Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini/Aubergine und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Die Zwiebeln und Chilischoten in Ringe schneiden. Die Gewürze, den Knoblauch und den Chili gleichmäßig auf die vorbereiteten Gläser verteilen und mit einem sauberen Tuch abdecken. Den Essig, das Öl und Wasser mit dem Salz und Zucker aufkochen. Die Paprika 10 min köcheln lassen. Nach 5 min die Zucchini/Aubergine und Zwiebeln dazugeben. Das Gemüse abschöpfen und gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Den Sud erneut sprudelnd aufkochen und ebenfalls in die Gläser füllen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Die Gläser dann fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Das eingelegte Gemüse hält sich mindestens 3 Monate.

Tipp:

Das Gemüse kann statt des Blanchierens auch im Ofen gegrillt werden. So erhält das Gemüse einen würzigeren Geschmack.

Pikanter Kürbis ☻

Zutaten für etwa 3 Gläser à 600 ml:

1 kg Kürbis, vorbereitet

800 ml Wasser

400 ml Weinessig, hell

450 g Zucker

1 TL Salz

50 g Ingwer

2 Zehen Knoblauch

2 Chilischoten

Zubereitung:

Den Kürbis (wenn nötig schälen), das Fruchtfleisch entnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis in Wasser kochen, sodass er noch bissfest ist – etwa 10 min. Nebenbei den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischoten in Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Alle Zutaten – bis auf den Kürbis – miteinander aufkochen und abschmecken. Den Kürbis mit einer Schaumkelle aus dem kochenden Wasser nehmen und gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Anschließend den Sud über den Kürbis gießen, die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Der eingelegte Kürbis hält sich mindestens ein halbes Jahr.

Süß-saure Gurken ☻

Zutaten für etwa 5 Gläser à 350 ml:

1 kg Gurken, vorzugsweise kleine	1,25 l Wasser
500 ml Balsamicoessig, weiß	2 Zwiebeln
100 g Zucker	1 EL Salz
1 EL geschmacksneutrales Öl	1-2 TL Dill
2 TL Senfkörner	1 TL Pfefferkörner

Zubereitung:

Kleine Gurken ganz lassen. Größere Gurken mundgerecht zerkleinern: In Würfel, Scheiben oder Stifte. Die Gurken mit dem Salz vermengen und abgedeckt über Nacht ziehen gelassen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgießen und die Gurken auf die Gläser verteilen. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den restlichen Zutaten aufkochen. Den Sud 5 min sprudelnd kochen, dann in die Gläser geben, sodass die Gurken bedeckt sind. Die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Die eingelegten Gurken halten sich mindestens 6 Monate.

Omas grüner Bohnensalat

Zutaten für etwa 5 Gläser à 500 ml:

1 kg grüne Bohnen	2 Zwiebeln
1,3 l Wasser	500 ml Weißweinessig
400 g Zucker	2 TL Salz
1 TL Senfsamen, zerstoßen	1 TL Pfefferkörner, zerstoßen

Zubereitung:

Die Bohnen in mundegerechte Stücke schneiden, dann blanchieren, sodass sie noch bissfest sind und sie auf die Gläser verteilen. Die Zwiebeln fein würfeln oder in Ringe schneiden und mit den restlichen Zutaten aufkochen und 5 min köcheln lassen. Den Sud erneut sprudelnd aufkochen lassen und dann über die Bohnen geben, sodass diese bedeckt sind. Die Gläser fest verschließen und einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Der Bohnensalat hält sich mindestens 3 Monate.

Rosa Radieschen

Zutaten für etwa 5 Gläser à 400 ml:

1 kg Radieschen

4 Zehen Knoblauch

350 ml Weißweinessig

1 Bund Schnittlauch

1 TL Salz

2 Frühlingszwiebeln

1 l Wasser

300 g Zucker

1 EL Pfeffer, vorzugsweise roter

Zubereitung:

Die Radieschen, Frühlingszwiebeln, sowie den Knoblauch und den Schnittlauch in Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden und auf die Gläser verteilen. Die restlichen Zutaten miteinander aufkochen und 5 min sprudelnd kochen lassen. Den Sud anschließend über das Gemüse geben, sodass dieses bedeckt ist – bis etwa 1 cm unter den Rand. Die Gläser fest verschließen und für einige min auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Die eingelegten Radieschen halten mindestens 3 Monate.

Foto: Hubertl/Wikimedia (CC BY-SA 4.0)

Rote Beete mit Apfel ☻

Zutaten für etwa 4 Gläser à 600 ml:

1 kg rote Beete	2 Zwiebeln
2 Äpfel, feste	750 ml Essig
1,5 l Wasser	1 TL Pfefferkörner
600 g Zucker	½ TL Pimentkörner
2 TL Salz	3 Nelken

Zubereitung:

Die Rote Beete, je nach Größe, für 30-60 min kochen. Die Rote Beete sollte dabei nicht eingeschnitten sein oder offengelegte Fruchtfleisch zeigen, da sie sonst beim Kochen „ausblutet“ – einen Teil ihrer roten Farbe verliert. Nach dem Kochen die rote Beete schälen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Äpfel ebenfalls würfeln oder in Scheiben schneiden. Beides miteinander vermengen und gleichmäßig auf die vorbereiteten Gläser verteilen. Die Gläser mit einem sauberen Tuch abdecken. Anschließend die Zwiebeln in feine Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit allen restlichen Zutaten aufkochen und abschmecken. Den Sud mindestens 5 min sprudelnd kochen lassen. Die Nelken und Lorbeerblätter aus dem Sud nehmen, die restlichen Gewürze und Zwiebeln gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Den Sud anschließend erneut einige Minuten sprudeln kochen lassen. Ihn dann über die rote Beete geben, sodass er diese leicht bedeckt – bis etwa 1 cm unter den Rand. Die Gläser fest verschließen, für einige Minuten auf den Kopf stellen und gut auskühlen lassen.

Haltbarkeit:

Die eingelegte rote Beete hält sich mindestens 6 Monate.

Bärlauch Pesto Basilikum Pesto ☻

Zutaten für je 2 Gläser à 175 ml:

100 g Bärlauch	120 g frischer Basilikum
20 g glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
100 ml Olivenöl	40 g Parmesankäse
40 g Parmesankäse	30 g Pinienkerne
30 g Pinienkerne	2 Knoblauchzehen
2 Zehen Knoblauch	½ TL Salz
½ TL Salz	

Zubereitung:
Die Pinienkerne rösten, bis sie bräunlich werden. Die restlichen Zutaten – bis auf das Olivenöl, den Parmesan und das Salz – im Zerkleinerer (Blitzhacker) fein hacken. 150 ml des Olivenöls und die Pinienkerne nach und nach dazugeben und ebenfalls zerkleinern. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit dem Salz unterrühren. Das Pesto in die Gläser füllen und mit dem restlichen Öl bedecken – diese schützt das Pesto vor Keimen.

Haltbarkeit:

Das Pesto hält sich etwa 3 einen Monate. Wichtig: Nach dem Gebrauch das Pesto nach unten streichen und erneut mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken.

Foto: Wikimedia

Saftige Aprikosen ☻

Zutaten für etwa 6 Gläser à 400 ml:

1 kg Aprikosen, vorzugsweise feste	500 ml Weißweinessig
1,5 l Wasser	600 g Zucker
½ TL Zimt	3 Gewürznelken
3 Stücke Sternanis	1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Aprikosen waschen, halbieren oder vierteln, entsteinen und in ein großes, hitzebeständiges Gefäß geben. Die restlichen Zutaten miteinander aufkochen und über die Aprikosen geben, das Gefäß dann mit einem Tuch abdecken und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag den Sud abgießen und die Aprikosen auf die Gläser verteilen. Währenddessen den Sud erneut aufkochen. Die Gewürze abschöpfen und den sprudelnd kochenden Sud über die Aprikosen gießen. Die Gläser fest verschließen, für einige Minuten auf den Kopf stellen und gut auskühlen lassen.

Tipp:

Als schneller Variante können die Aprikosen direkt in Gläser gefüllt werden und der erstmals kochende Sud über diese gegeben werden. Bei dieser Variante sollten die Gewürze allerdings ebenfalls in die Gläser gegeben werden, sodass sich die Aromen entfalten können – pro Glas: 1 kleine Gewürznelke und 1 Stück Sternanis.

Haltbarkeit:

Die eingelegten Aprikosen halten sich mindestens ein halbes Jahr.

Foto: Malcolm Manners/Wikimedia (CC BY 2.0)

Rumtopf

Zutaten für einen Rumtopf mit etwa 4 l Fassungsvermögen:

1,5 kg frische Früchte, vorbereitet, beispielsweise: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Aprikosen, Birnen, Pflaumen

1,5 kg Zucker

Rum, 54%iger

Zubereitung:

Die Früchte waschen, wenn nötig, das Kerngehäuse entfernen und zerkleinern. Die Früchte Schichtweise mit dem Zucker in das Gefäß füllen. Das Gefäß mit dem Rum auffüllen, sodass die Früchte ordentlich bedeckt sind. Eventuell ist es nötig, eine Beschwerung auf die Früchte zu legen, falls diese sonst an die Oberfläche schwimmen. Hierfür empfiehlt sich ein entsprechend großer Teller.

Traditionell wird der Rumtopf mit der Ernte der ersten Erdbeeren angesetzt. Die Früchte werden nach und nach geerntet, immer mit gleich viel Zucker in das Gefäß gegeben und mit Rum aufgegossen. Nach der letzten Ernte im Herbst sollte der Rumtopf noch mindestens einen Monat kühl ruhen. Traditionell wird er zum ersten Advent geöffnet und mit Pudding oder Eis serviert.

Haltbarkeit:

Gut verschlossen und gekühlt hält sich der Rumtopf mindestens ein Jahr.

Weitere Rezeptideen:

Kräuteröle und -essige

(Getrocknete) Tomaten in Öl

Aromatisierte Alkohole

Schalotten in Wein

Paprikaschoten/Chili in Öl

Salzgurken

EINMACHEN

Umgangssprachlich wird der Begriff des Einmachens oftmals mit dem des Einkochens gleichgesetzt, es handelt sich dabei jedoch nicht um die gleiche Konservierungsmethode. Grundlegend funktionieren die beiden Varianten aber sehr ähnlich. Bei beiden Methoden werden, durch Hitze, die in den Lebensmitteln vorhandenen Bakterien abgetötet. Es entsteht außerdem bei beiden Methoden ein Vakuum, welches das Eindringen von neuen Bakterien verhindert.

Beim Einmachen wird kochend heißes Einmachgut – das können Saucen, Suppen, Marmeladen oder Kompotte sein – abgefüllt, verschlossen und anschließend eingelagert. Beim Einkochen hingegen werden die Lebensmittel roh oder vorgegart mit genügend Flüssigkeit in Gläser abgefüllt und anschließend in einem Wasserbad von höchstens 100 °C sterilisiert. Um näheres zum Einkochen zu erfahren, können sie im Kapitel „Einkochen“ nachschauen.

Bei vielen Nahrungsmitteln reicht das Einmachen vollkommen aus, um es monatelang haltbar zu machen. Besonders Einmachgut, das viel Zucker beinhaltet – Marmeladen, Konfitüren, Gelees – hält sich problemlos mehrere Jahre, denn der Zucker konserviert zusätzlich.

Grünkohl

Zutaten für 4 Gläser à 500 ml:

2 kg Grünkohl, frisch

40 g Gänseschmalz

500 ml Fleischbrühe

1 TL Salz

3 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

1 EL Senf

Pfeffer

Optional: Raucharoma oder Rauchsalz

Zubereitung:

Den Grünkohl gründlich waschen und die großen Blattrippen entfernen. Den Kohl grob hacken, die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch pressen. Zwiebeln und Knoblauch in dem Schmalz dünsten und nach einigen Minuten den Grünkohl hinzugeben und ebenfalls dünsten, sodass er sein Volumen deutlich verringert. Die Brühe dazugeben und den Kohl 30 min köcheln lassen. Den Kohl mit dem Raucharoma, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Den Grünkohl einen Tag ruhen lassen. Am nächsten Tag bei Bedarf Wasser hinzugeben, sodass das Abfüllen erleichtert wird. Den Grünkohl sprudelnd aufkochen, dann in vorbereitete Gläser abfüllen, fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Tipp:

Beim späteren Erwärmen des Grünkohls können einige Teelöffel Haferflocken hinzugegeben werden, um die Flüssigkeit zu binden.

Haltbarkeit:

Der Grünkohl hält sich mindestens 3 Monate.

Foto: Evan-Amos/Wikimedia (CC0)

Zucchini Brotaufstrich

Zutaten für etwa 7 Gläser à 200 ml:

1 kg Zucchini, ersatzweise auch Aubergine

300 g Karotten

100 g Sonnenblumenkerne

3 Knoblauchzehen

3 TL Zucker

700 ml Wasser

300 g Zwiebeln

50 g Tomatenmark

2 EL Sonnenblumenöl

3 TL Zitronensaft

1 TL Salz

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne rösten und beiseite stellen. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse – bis auf den Knoblauch – leicht anbraten. Anschließend das Wasser dazugeben und das Gemüse gar kochen – die gerösteten Sonnenblumenkerne ebenfalls dazugeben. Das weichgekochte Gemüse pürieren und den gepressten Knoblauch dazugeben. Anschließend den Essig, Zucker, sowie das Salz und das Basilikum nach und nach dazugeben, sodass immer wieder abgeschmeckt werden kann und der Brotaufstrich nicht zu würzig wird. Der Brotaufstrich wird so lange eingekocht, bis er die gewünschte Konsistenz besitzt – jedoch sollte bedacht werden, dass er während des Erkaltens zusätzlich etwas andickt. Wenn der Brotaufstrich seine gewünschte Konsistenz erreicht hat, wird er kochend heiß in vorbereitete Gläser gefüllt. Die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Der Brotaufstrich hält sich mindestens 3 Monate. Nach dem Öffnen sollte er im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.

Confit roter Zwiebeln

Zutaten für 3 Gläser à 350 ml:

1 kg rote Zwiebeln	200 ml Rotwein
150 ml Weißweinessig	200 ml Wasser
50 g Zucker	50 g Butter
1 EL Honig, hell	½ TL Salz
1 TL Pfefferkörner	½ TL Rosmarin

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in der Butter andünsten, sodass sie glasig werden. Den Zucker dazugeben und etwa 2 min karamellisieren lassen. Wein, Essig, Salz und die Gewürze miteinander vermengen und unter die Zwiebeln geben. Alles etwa 30 min köcheln lassen. Anschließend das Wasser und den Honig unterrühren und erneut 5 min sprudelnd kochen lassen. Die Zwiebelsoße abschmecken und heiß in vorbereitet Gläser füllen, fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen

Haltbarkeit:

Die Zwiebelsoße hält sich etwa 3 Monate.

Tipp:

Die Zwiebelsoße schmeckt durch ihr fruchtig-herbes Aroma gut zu Fleischgerichten mit Wild oder Rind oder zu kräftigem Käse. Sie lässt sich außerdem beim Aufwärmen mit etwas Speisestärke andicken.

Scharfe Süßkartoffelsuppe mit Curry

Zutaten für etwa 5 Gläser à 1 l:

1,5 kg Süßkartoffeln	300 g Karotten
300 g Zwiebeln	4 l Wasser
3 Orangen	30 g Ingwer, frisch
3 Chilischoten	2 EL Öl, geschmacksneutral
1 EL Gemüsebrühe	2 TL Curry
Etwas Zitronensaft	½ Kurkuma
Salz	Zucker

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln und Karotten waschen, grob stückeln und in dem Wasser in einem großen Topf weich kochen. Währenddessen die Zwiebeln und Ingwer schälen und fein Würfeln. Beides in dem Öl anbraten und anschließend zu den Süßkartoffeln geben. Wenn die Süßkartoffeln und Karotten weich sind, alles pürieren und den Orangensaft sowie einen Teil der Gewürze dazugeben. Zwischenzeitlich immer wieder abschmecken und köcheln lassen, sodass sich die Aromen entfalten können und die Suppe nicht überwürzt wird. Die Suppe eine halbe Stunde köcheln lassen und gegen Ende sprudelnd aufkochen, sodass sie möglichst heiß in vorbereitete Gläser gefüllt wird. Die Gläser verschließen, einige Minuten auf den Kopf stellen und gut auskühlen lassen.

Haltbarkeit:

Die Süßkartoffelsuppe hält sich etwa ein halbes Jahr.

Tipp:

Beim Aufwärmen kann die Konsistenz nach Belieben angedickt oder verflüssigt werden. Auch mit Sahne oder Kokosmilch kann die Suppe verfeinert werden.

Wer den Geschmack der Süßkartoffel nicht mag, kann diese durch Kürbis ersetzen und erhält so eine ebenso leckere Kürbissuppe.

Tomatensauce

Zutaten für etwa 4 Gläser à 400 ml:

2 kg Tomaten	1 TL Paprikapulver
1 große Zwiebel	1 TL Salz
100 ml Weißwein (optional)	½ TL Rosmarin
4 Knoblauchzehen	½ TL Oregano
3 EL Olivenöl	½ TL Majoran
2 TL Zucker	½ TL Thymian

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln und den Strunk rausschneiden und in einem Top aufkochen, dabei mit einem Löffel die Tomaten etwas zerdrücken. Die Tomaten etwa 20 min köcheln lassen, sodass ein Mus entsteht. Das Mus mit der Flotten Lotte passieren. Die Zwiebel und den Knoblauch fein Würfeln und in einem Top mit dem Olivenöl glasig dünsten. Die passierten Tomaten mit den Gewürzen – zunächst vorsichtig – würzen. Die Tomatensuppe mindestens 30 min köcheln lassen, erneut abschmecken und kochend heiß in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Die Tomatensauce hält sich mindestens ein halbes Jahr.

Tipp:

Wenn Sie keine Flotte Lotte zur Hand haben oder die Soße stückig mögen, können sie die Tomaten häuten und nach dem Einkochen pürieren. Das Häuten geht ganz einfach: Die Tomaten waschen und unten kreuzweise einschneiden. Die eingeschnittenen Tomaten ½ min kochen, dann abschrecken. Nun lässt sich die Schale leicht abziehen.

Foto: Chad Miller/Wikimedia (CC BY-SA 2.0)

Buntes Relish

Zutaten für etwa 4 Gläser à 200 ml:

450 g Sellerie, vorbereitet	250 g Kürbis, vorbereitet
150 g Paprika, vorbereitet	150 g Tomaten, vorbereitet
250 ml Weißweinessig	250 g Gelierzucker 1:1
½ TL Pfeffer, gemahlen	1 gestr. TL Salz
½ TL Ingwer, gemahlen	¼ TL Kreuzkümmel

Zubereitung;

Das Gemüse waschen beziehungsweise schälen und fein würfeln. Den Sellerie in etwas Wasser 10 min dünsten. Den Sellerie anschließend mit den restlichen Zutaten – bis auf die Tomaten – vermengen, aufkochen und unter Rühren 10 min köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Tomaten dazugeben und mitköcheln lassen. Das Relish heiß in vorbereitete Gläser füllen, fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Das Relish hält sich mindestens ein halbes Jahr.

Dieses Rezept wurde zu Verfügung gestellt von Dörte Paulig

Grünes Tomaten-Chutney

Zutaten für 5 Gläser à 200 ml:

1 kg grüne Tomaten	500 g Zwiebeln
100 g Äpfel	3 kleine Peperoni
250 g Zucker	500 ml Balsamicoessig, weiß
20 g Salz = 2 EL	1 EL Senf
1 TL Currypulver	1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Die grünen Tomaten und Zwiebeln fein würfeln, dann zusammen mit dem Salz vermengen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Masse ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen. Den Essig, Zucker und Senf dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren 30 min köcheln lassen. Die Äpfel schälen und würfeln, die Peperoni ebenfalls fein würfeln und beides mit den restlichen Gewürzen zu der köchelnden Masse geben und weitere 10 min köcheln lassen. Anschließend abschmecken, sprudelnd aufkochen und in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Das Chutney hält sich mindestens ein halbes Jahr.

Dieses Rezept wurde zu Verfügung gestellt von Dörte Paulig

Fruchtiges Apfel-Ingwer-Chutney

Zutaten für etwa 4 Gläser à 200 ml:

1 kg Äpfel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer
200 g Zucker	200 ml Apfelessig
2 kleine Chilischoten, rot	2 EL Öl, geschmacksneutral
1 gestr. TL Salz	2 TL Curry
1 TL Pfefferkörner	

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Salz bestreuen. Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einem Topf mit dem Öl andünsten, kurz darauf die Apfelstücke und Gewürze dazugeben – Vorsicht: Die Masse soll nur gedünstet werden, nicht gebraten. Den Zucker mit dem Apfelessig vermengen und ebenfalls in den Topf geben und alles zusammen etwa 10 min köcheln lassen. Anschließend abschmecken, dann sprudelnd aufkochen lassen, in vorbereitete Gläser füllen. Diese fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Das Chutney hält sich mindestens ein halbes Jahr.

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von Sylke Brünn

Rhabarberkompott - zwei Varianten ☻

Zutaten für jeweils etwa 4 Gläser à 400 ml:

Variante 1: Sämig	**Variante Zwei: Stückig**
1 kg Rhabarber	1 kg Rhabarber
1 Zitrone	1 Zitrone
200 g Zucker	200 g Gelierzucker 1:1
1 Vanilleschote	500 ml Wasser

Zubereitung – Variante 1:

Die Stiele des Rhabarbers abtrennen und wenn nötig die Haut abziehen. Den Rhabarber dann in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Zucker, der Zitrone und der Vanilleschote in einen Topf geben. Die Masse eine Stunde ruhen lassen, sodass Wasser aus dem Rhabarber tritt. Wenn die Flüssigkeit nicht reicht, um den Rhabarber in dieser zu kochen, sollte entsprechend viel Wasser dazugeben werden. Alles zusammen aufkochen und unter gelegentlichem Rühren den Rhabarber garen – dies dauert etwa 10 min. Kurz bevor der Kompott fertig ist, ihn zum sprudelnden Kochen bringen, sodass er so heiß wie möglich in vorbereitete Gläser gefüllt werden kann. Diese anschließend fest verschließen und einige Minuten auf den Kopf stellen.

Zubereitung – Variante 2:

Die Stiele des Rhabarbers abtrennen und wenn nötig die Haut abziehen. Den Rhabarber dann in mundgerechte Stücke schneiden, auf die Gläser verteilen und mit einem sauberen Tuch abdecken. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausschaben und mit den restlichen Zutaten aufkochen und mindestens 3 min sprudelnd kochen. Die kochende Flüssigkeit über den Rhabarber gießen, sodass dieser bedeckt ist – bis etwa 1 cm unter den Rand. Die Gläser dann fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen. Der Kompott sollte mindestens eine Woche durchziehen.

Haltbarkeit beider Varianten:

Die Rhabarberkompotte halten sich etwa ein halbes Jahr.

Foto: 4028mdk09/Wikimedia (CC BY-SA 3.0)

Fruchtige Sanddornmarmelade ☻

Zutaten für etwa 5 Gläser à 250 ml:

1 kg Sanddornmus, entspricht etwa 1,2 kg Sanddorn

100 ml Orangensaft (vorzugweise selbsthergestellter)

800 g Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Den Sanddorn waschen und in ausreichend Wasser aufkochen und köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen. Die Beeren mit Hilfe der Flotten Lotte passieren – alternativ kann der Sanddorn auch püriert werden. Das Fruchtmus mit dem Orangensaft anschließend aufkochen und den Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren mindestens 3 min sprudelnd kochen lassen. Wenn dieser Schritt auf der Packungsanleitung des Gelierzuckers anders beschrieben wird, sollten sie den Hinweisen der Packungsanleitung nachgehen. Die Marmelade abschmecken und nach gelungener Gelierprobe in vorbereitete Gläser füllen. Die Deckel fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Die Sanddornmarmelade hält sich mindestens ein Jahr.

Tipp:

Sanddorn besitzt sehr viel Vitamin C und ist somit vor allem im Winter eine tolle heimische Vitaminquelle. Aus Sanddorn lässt sich Saft zubereiten, der ohne Zuckerzusatz besonders gesund und fruchtig sauer schmeckt.

Foto: S. Rae/Wikimedia (CC BY 2.0)

Weihnachtliches Apfelgelee ☻

Zutaten für etwa 6 Gläser à 200 ml:

1 l Apfelsaft (vorzugweise selbsthergestellter)

2 Zitronen

800 g Gelierzucker 1:1

Nach Geschmack: Zimt, Kardamom, Sternanis, etwas Abrieb der Zitronen - unbehandelte

Zubereitung:

Den Apfelsaft zusammen mit der Zitrone und den Gewürzen (zunächst eher sparsam) in einen Topf geben und aufkochen. Den Saft, je nach Packungsbeilage des Geliermittels aufkochen und den Zucker dazugeben. Erneut abschmecken. Das Gelee unter ständigem Rühren mind. 3 min sprudelnd kochen. Nach gelungener Gelierprobe das Gelee in vorbereitete Gläser abfüllen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

***Tipp**:*

Verwenden Sie lieber etwas mehr Saft, als auf der Packungsbeilage des Geliermittels empfohlen wird. Denn Äpfel und Zitronen enthalten relativ viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, welches das Gelee sehr fest werden lässt.

Haltbarkeit:

Das Apfelgelee hält sich mindestens ein Jahr.

Beerenkonfitüre mit Minze

Zutaten für etwa 5 Gläser à 250 ml:

Insgesamt 1 kg Beeren:

Himbeeren	Brombeeren
Erdbeeren	Johannisbeeren
Stachelbeeren	1 Limetten
800 g Gelierzucker 1:1	2 EL Minze, gehackt

Zubereitung:

Die Beeren putzen, entstielen und entkelchen. Die Beeren anschließend mit dem Saft der Limette vermengen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Den Gelierzucker und die gehackte Minze dazugeben und unter ständigem Rühren mindestens 3 min sprudelnd kochen. Wenn dieser Schritt auf der Packungsanleitung des Gelierzuckers anders beschrieben wird, sollten sie den Hinweisen der Packungsanleitung nachgehen. Die Marmelade abschmecken und nach gelungener Gelierprobe in vorbereitete Gläser füllen. Die Deckel fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit:

Die Beerenmarmelade hält sich mindestens ein Jahr.

Foto: Wikimedia (CC BY-SA 2.5)

Weitere Rezeptidee:

- Rotkohl
- Saucen
- Suppen
- Fruchtmuse

EINKOCHEN

Das Einkochen ist eine relativ moderne Art des Konservierens. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts wurde diese Methode populär und diente unter anderem der Truppenversorgung Napoleons. Mit der Erfindung der typischen Einmachgläser und dem Patent von Herrn Weck, auf das Alleinverkaufsrecht dieser, begann ein immenses Wachstum des häuslichen Einkochens. Die Vorteile dieser Konservierungsart sind überzeugend; beinahe alle Lebensmittel lassen sich einkochen und sogar vollständig fertige Speisen (Suppen, Gemüse, Fleisch, sogar Brot) können dementsprechend vorbereitet und eingelagert werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich der Zustand des Einkochguts nur wenig verändert – anders als bei anderen Einmachmethoden bleiben die Konsistenz und der Geschmack erhalten.

Das Vorgehen beim Einkochen ist leicht; das Einkochgut wird roh oder vorgegart mit ausreichend Flüssigkeit in Gläser gegeben und fest verschlossen. Die Gläser werden anschließend im Wasserbad auf 70-100 °C erhitzt. Dabei wird der Inhalt sterilisiert – Keime werden abgetötet. Gleichzeitig entweicht etwas der im Glas befindlichen Luft. Beim anschließenden Abkühlen zieht sich die noch vorhandene Luft zusammen und bildet so einen starken Unterdruck im Glas, welcher umgangssprachlich als Vakuum bezeichnet wird. Dieser dichtet das Glas hermetisch – luftdicht – ab. Das Einmachgut hält sich mindestens ein Jahr, oft mehrere Jahre. Es gibt verschiedene Einkochmethoden, welche ich folgend erklären werde.

Foto: Wikimedia

Einkochen im Einkochtopf/Einkochautomat

Das Einkochen im Einkochtopf ist die klassische und einfachste Einkochmethode. Sie benötigt allerdings die Anschaffung eines solchen Gerätes und diese lohnt sich nur bei regelmäßigem Einkochen. Ein Einkochtopf besitzt typischerweise einen festen Thermostat und eine Zeitschaltuhr, sodass die gewünschte Einkochtemperatur über den geplanten Zeitraum automatisch eingehalten wird. Das Einkochgut wird mit verschlossenem Deckel in dem Einkochtopf platziert – die Gläser sollten sich nicht berühren, dann wird dieser mit Wasser aufgefüllt, sodass die Gläser zu ¾ von Wasser umgeben sind. Kalt eingefülltes Einmachgut wird dabei in ein kaltes Wasserbad gestellt und heißes Einmachgut in ein heißes Wasserbad. Die Einkochzeit beginnt, sobald die gewünschte Einkochtemperatur erreicht ist. Nach der Einkochzeit wird die Hälfte des Wassers abgekippt, das Einkochgut kann dann zusammen mit dem noch vorhandenen Wasser abkühlen.

Einkochzeiten- und Temperaturen im Einkochtopf/Einkochautomat:

Lebensmittel	Temperatur	Zeit
Brombeeren	75 °C	25 min
Erdbeeren	75 °C	25 min
Heidelbeeren	80 °C	30 min
Himbeeren	75 °C	30 min
Johannisbeeren	90 °C	25 min
Preiselbeeren	90 °C	25 min
Stachelbeeren	80 °C	30 min
Aprikosen	75 °C	30 min
Kirschen	80 °C	35 min
Mirabellen	75 °C	30 min
Pfirsiche	75 °C	30 min
Pflaumen	90 °C	30 min
Reineclauden	75 °C	30 min
Äpfel	80 °C	25 min
Apfelmus	90 °C	35 min
Birnen	90 °C	35 min
Quitten	90 °C	30 min
Blumenkohl	100 °C	110 min
Bohnen	100 °C	110 min
Dicke Bohnen	100 °C	90 min
Erbsen	100 °C	129 min
Gurken	75 °C	25 min
Karotten	100 °C	90-120 min
Kohlrabi	100°C	110 min
Pilze	100°C	110 min
Rosenkohl	100°C	110 min
Sellerie	100°C	110 min
Spargel	100°C	110 min
Spinat	100°C	110 min
Tomaten	90°C	30 min
Rotkohl	100°C	110 min

Einkochen im Backofen

Das Einkochen im Backofen ist ebenfalls eine simple Einkochmethode, benötigt nicht die Anschaffung eines neuen Gerätes, dafür aber mehr Wachsamkeit und ist damit etwas zeitaufwändiger. Beim Einkochen im Backoffen wird ein Fettpfanne etwa 2 cm hoch mit Wasser befüllt. In das Wasserbad wird nun das verschlossene Einmachgut platziert, sodass sich die Gläser nicht berühren. Der Ofen sollte für jegliches Einmachgut auf 175 °C Ober-und Unterhitze eingestellt werden. Es gilt wieder: Heißes Einmachgut sollte in ein bereits heißes Wasserbad und einen vorgeheizten Backofen gegeben werden, kaltes Einmachgut sollte in ein kaltes Wasserbad und einen nicht vorgeheizten Backofen gegeben werde. Sobald in den Gläsern eine Bläschenbildung sichtbar wird, beginnt die Einkochzeit. Nach der Einkochzeit kann das Einkochgut im Wasserbad auskühlen.

Einkochzeiten- und Temperaturen im Backofen

Lebensmittel	Temperatur	ab Bläschenbildung	Zeit
Brombeeren	75 °C	Ofen ausschalten	25 min
Erdbeeren	75 °C	Ofen ausschalten	25 min
Heidelbeeren	80 °C	Ofen ausschalten	30 min
Himbeeren	75 °C	Ofen ausschalten	30 min
Johannisbeeren	90 °C	Ofen ausschalten	25 min
Preiselbeeren	90 °C	Ofen ausschalten	25 min
Stachelbeeren	80 °C	Ofen ausschalten	30 min
Aprikosen	75 °C	Ofen ausschalten	30 min
Kirschen	80 °C	Ofen ausschalten	35 min
Mirabellen	75 °C	Ofen ausschalten	30 min
Pfirsiche	75 °C	Ofen ausschalten	30 min
Pflaumen	90 °C	Ofen ausschalten	35 min
Reineclauden	75 °C	Ofen ausschalten	30 min
Äpfel	80 °C	Ofen ausschalten	25 min
Apfelmus	90 °C	Ofen ausschalten	35 min
Birnen	90 °C	Ofen ausschalten	35 min
Quitten	90 °C	Ofen ausschalten	30 min
Blumenkohl	175 °C	80 min	30 min
Bohnen	175 °C	80 min	30 min
Dicke Bohnen	175 °C	60 min	30 min
Erbsen	175 °C	90 min	30 min
Gurken	175 °C	Ofen ausschalten	30 min
Karotten	175 °C	60-90 min	30 min
Kohlrabi	175 °C	80 min	30 min
Pilze	175 °C	80 min	30 min
Rosenkohl	175 °C	70 min	30 min
Sellerie	175 °C	80 min	30 min
Spargel	175 °C	90 min	30 min
Spinat	100 °C	80 min	30 min
Tomaten	175 °C	Ofen ausschalten	30 min
Rotkohl	175 °C	80 min	30 min

Einkochen im Kochtopf

Das Einkochen in einem klassischen Kochtopf ist vom Prinzip ebenfalls leicht, jedoch nicht sehr gut zu kontrollieren, was heißt, dass die optimale Temperatur des Einkochguts nur schwer einzuhalten ist. Dementsprechend kann sich die Konsistenz oder Farbe ungewollt verändern. Beim Einkochen im Kochtopf wird das Einkochgut mit verschlossenem Deckel in dem Kochtopf platziert – die Gläser sollten sich nicht berühren – und mit Wasser aufgefüllt, sodass die Gläser zu ¾ mit Wasser umgeben sind. Wieder gilt: Kalt eigefülltes Einmachgut wird dabei in ein kaltes Wasserbad gegeben und heißes Einmachgut in ein heißes Wasserbad. Die Einkochzeit beginnt, sobald die gewünschte Temperatur erreicht wird oder, wenn kein Thermostat verwenden kann, wenn das Wasser leicht köchelt. Der Topf bleibt während des Einkochens geschlossen. Nach der Einkochzeit wird die Hälfte des Wassers abgekippt, das Einkochgut kann dann zusammen mit dem noch vorhandenen Wasser abkühlen.

Einkochzeiten- und Temperaturen im Kochtopf:

Siehe „Einkochzeiten im Einkochtop/Einkochautomat“

Einkochen in der Mikrowelle

Das Einkochen ist der Mikrowelle ist auch möglich, jedoch eignen sich nicht alle Mikrowelle für diese Einkochmethode. Ob sich die Mikrowelle für das Einkochen eignet hängt davon ab, ob in dieser Metall miterhitzt werden darf oder nicht, denn Einkochgläser werden üblicher Weise mit Deckeln oder Klemmern aus Metall verschlossen. Es ist daher äußerst wichtig sich vorher zu informieren, ob die eigene Mikrowelle für das Einkochen geeignet ist.

ENTSAFTEN

Saft aus eigener Herstellung schmeckt besonders fruchtig und lecker, zudem ist es eine tolle Methode überschüssiges Obst und Gemüse nicht wegwerfen zu müssen. Der eigens hergestellte Saft bietet außerdem den Vorteil, dass er nach eigenem Ermessen gesüßt wird, nur aus Direktsaft besteht und somit mehr Vitamine enthält, als viele konventionelle Säfte.

Die Herstellung von Saft ist leicht. Wem ein normaler Entsafter oder ein Dampfentsafter zur Verfügung steht, kann dieser natürlich wunderbar genutzt werden. Wer jedoch keine Gerätschaften für das Entsaften hat, kann auf die traditionelle Art der Saftgewinnung zurückgreifen. Diese nimmt mehr Zeit in Anspruch, ist aber simpel und erzielt ebenso gute Ergebnisse.

Entsaften nach alter Art

Schritt 1: Das Obst vor dem Entsaften gründlich waschen beziehungsweise schälen, außerdem entkernen, entstielen und wenn nötig grob würfeln. Die Früchte zusammen mit etwas Wasser – je nach Fruchtsorte unterschiedlich viel – aufkochen, sodass ein Fruchtmus entsteht. Alternativ, können die Früchte ungeschält bleiben und nach dem Kochen mit der Flotten Lotte passiert werden.

Schritt 2: In der Zwischenzeit ein Sieb mit einem ausgekochten Mulltuch (alternativ ein Küchentuch) auslegen und über eine Schüssel hängen. Bei größeren Saftmengen bietet es sich an, ein großes Mulltuch an die Beine eines umgedrehten Stuhles oder Hockers zu binden und einen Eimer unter diesen zu stellen. Dabei ist wichtig, dass der Eimer das Mulltuch nicht berührt, ansonsten könnte Saft neben den Eimer tropfen.

Schritt 3: Das Fruchtmus in das Mulltuch geben und in Ruhe abtropfen lassen. Dieser Schritt kann gut über Nacht geschehen, denn das Abtropfen des Saftes dauert einige Stunden. Wenn das Fruchtmus gänzlich trocken scheint, kann durch leichtes Pressen der noch vorhandene Saft aus dem Tuch gedrückt werden.

Schritt 4: Der gewonnene Saft kann nach Bedarf mit Zucker abgeschmeckt werden. Wenn er nicht innerhalb einiger Tage getrunken oder weiterverarbeitet wird, muss er unbedingt eingekocht werden, da er durch die lange Abtropfzeit nicht mehr keimfrei ist und relativ schnell verdirbt. Dies kann im Backofen geschehen, siehe Kapitel „Einkochen“.

Tipp:

Bei farbintensiven Obst und Gemüse – Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Rote Beete – empfiehlt es sich ein ohnehin schon dunkles oder rotes Mulltuch beziehungsweise Küchentuch zu nehmen, da die entstehenden Flecken nicht mehr rausgewaschen werden können.

EINFRIEREN

Das Einfrieren ist eine moderne Art des Konservierens und sehr überzeugend. Das Einfrieren bedarf kaum Vorbereitung, geht schnell und ist unkompliziert. Auch für den Geschmack und die Inhaltstoffe ist das Einfrieren schonend – beides bleibt weitestgehend erhalten.

Das industrielle Tiefkühlen ist besonders schonend für die Konsistenz der Lebensmittel, denn durch das Schockfrieren bilden sich keine großen Eiskristalle, weshalb die Zellstruktur erhalten bleibt – die Lebensmittel geben kaum Wasser ab und verändern daher ihre Konsistenz nur wenig. Anders hingegen ist es beim häuslichen Einfrieren; da hier der Prozess des Erkaltens vergleichsweise lange dauert, bilden sich durchaus große Eiskristalle, die die Zellstrukturen zum Teil zerstören und die Lebensmittel beim Auftauen matschig werden lassen. Besonders Gemüse und Obst mit einem hohen Wassergehalt leiden darunter, weshalb es sich empfiehlt, diese häuslich nicht einzufrieren, es sei denn, die Konsistenz spielt nach dem Auftauen keine Rolle mehr – beispielsweise bei Beeren, die zu Marmelade verkocht werden oder bei Spinat, der beim Blanchieren, gefroren oder frisch, viel Wasser abgibt. Folgend einige Tipps, die für ein gutes Ergebnis beim Einfrieren helfen:

- Nur einwandfreies Obst und Gemüse einfrieren.
- Das Obst und Gemüse vor dem Einfrieren putzen und in Stücke schneiden.
- Die einzufrierenden Portionen sollten nicht mehr als 1 kg wiegen, da das Einfrieren sonst in die Länge gezogen wird und die erwähnte Veränderung der Zellstruktur in höherem Maße auftritt.
- Das Gefriergut luftdicht verschließen, sodass keine Gefrierbrände entstehen – ausgetrocknete Randschichten.
- Vorgegartes Gemüse oder ganze Gerichte möglichst frisch einfrieren, jedoch erst, wenn sie auf Raumtemperatur oder noch besser, auf Kühlschranktemperatur abgekühlt sind – dies minimiert den Qualitätsverlust.

QUELLENVERZEICHNIS

Bücher:

Lorenz-Ladener, Claudia: *Trocknen & Dörren mit der Sonne – Bau und Betrieb von Solartrocknern,* Ökobuch, 2010, Staufen bei Freiburg

Micha, Birgitt: *Die schönsten Einmachideen,* Meine Familie & ich, 1993, München

Wiener, Marie-Theres: *Haltbarmachen – Durch Einkochen, Entsaften, Einlegen, Trocknen, Dörren und Einfrieren,* Bassermann, 1999, München

Internet:

CONATEX-DIDACTIC Lehrmittel GmbH: *Von Kohlköpfen und Königen – Milchsäure-gärung am Beispiel Sauerkrautfermentation,* https://www.conatex.com/media/experiments/-VADE/VADE_Biologie_Fermentation.pdf, 04.2015, Neuenkirchen

Graf, Marcus: *Einkochen.info – Tipps und Tricks zum Einkochen,* http://www.einkochen.info/einkochzeiten/, 02.2019, Mehltheuer

Lübker, Tillmann: *regional-saisonal – Rezepte zum Schlemmen,* https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender, 02.2019, Potsdam

Menzyk, Saskia*: Einkochen, Einmachen, Einlegen,* https://www.livingathome.de/kochen-feiern/kuechenwissen/1793-rtkl-einkochen-einmachen-einlegen#155821-einkochen-oder-einmachen-wo-liegt-der-unterschied, 01.2019

Rehberg, Carina: *Probiotische Lebensmittel – Powernahrung Sauerkraut,* https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sauerkraut.html, 11.2018

Geschichte der Konservierung, https://www.simplyscience.ch/teens-liesnach-archiv/articles/geschichte-der-konservierung.html, 01.2019

Sauerkraut – Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Sauerkraut, 13.02.2019

Fotos:

Esther Leutner

Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/Main_Page, 02.2019