

## Obst, Gemüse und Kräuter haltbar machen

Wer das ganze Jahr über heimisches Obst und Gemüse essen möchte, kann es durch **Einkochen, Einlegen, Trocknen** oder auch **Einfrieren** haltbar machen.

### Ein Überblick über die verschiedenen Methoden.

Zur Erntezeit gibt es heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle.

**Vorteil gegenüber gekaufter Konservenkost: Die selbst gemachten Produkte sind frei von Zusatzstoffen und hatten nur kurze Transportwege.**

## Vorräte aus dem Glas: Einkochen

Eine verbreitete Methode zum Konservieren ist Einkochen.

Dafür eignen sich beispielsweise Kirschen, Birnen und Pfirsiche, aber auch Rote Bete, Erbsen, Bohnen, Möhren oder Tomaten.

Wer keinen speziellen Einkochtopf besitzt, kann den Backofen nutzen:

Zunächst die Einkochgläser mit kochendem Wasser ausspülen oder für etwa zehn Minuten bei 140 Grad in den Backofen stellen, um sie zu sterilisieren.

### **Bei 180 Grad im Ofen einkochen**

Gemüse oder Obst bei Bedarf schälen, waschen, in gleich große Stücke schneiden und in Gläser geben. Mit kaltem Wasser bis kurz unter den Rand auffüllen. Alternativ kann man Gemüse mit einem Sud aus Salz und Kräutern, Obst mit gezuckertem Wasser einmachen. Glasränder mit einem sauberen Tuch reinigen. Die Gläser gut verschließen, eine Fettpfanne mit Wasser füllen und die Gläser hineinstellen. Im Backofen auf die unterste Schiene stellen und auf etwa 180 Grad aufheizen.

Ofen ausschalten, wenn die Flüssigkeit in den Gläsern zu perlen beginnt.

Gläser circa 30 Minuten im geschlossenen Ofen stehen lassen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Kühl u. dunkel gelagert bleibt Eingelegtes für mehrere Monate haltbar.

## Gemüse sauer einlegen oder "pickeln"



Sauer eingelegtes Gemüse

schmeckt gut zum Abendbrot, etwa zu Käse und Schinken.

---

Als Basis-Sud dafür eignet sich eine Mischung aus einem Teil Essig auf anderthalb bis zwei Teile Zucker und zweieinhalb bis drei Teile Wasser, außerdem Salz (20 bis 30 g Salz auf einen Liter Wasser) sowie je nach Geschmack Gewürze und Kräuter.

Das zerkleinerte Gemüse roh in sterilisierte Gläser geben und mit dem Sud auffüllen. Sehr festes Gemüse kann man kurz vorkochen.

Wichtig: Gemüse ganz mit Sud bedecken. Die Gläser fest verschließen und zunächst auf dem Kopf lagern, auskühlen lassen und Gemüse einige Tage reifen lassen. Bei dunkler, trockener Lagerung hält das eingelegte Gemüse je nach Sorte mehrere Monate.

## **Sehr gesund: Milchsäures Einlegen (Fermentation)**

Vom sauren Einlegen zu unterscheiden ist die Milchsäuregärung.

Sie eignet sich gut für alle festen Gemüsesorten wie Kohlgemüse (Sauerkraut), Gurken, Möhren, Bohnen, Kürbis oder Paprika. Dabei werden Vitalstoffe weitgehend geschont.

Der Vitamin-C-Gehalt nimmt sogar zu und es entsteht Vitamin B12.

Zum milchsäuren Einlegen eignen sich spezielle Gärtöpfe, für kleinere Mengen auch Schraubdeckel- oder Weck-Gläser.



**Rotkohl-Sauerkraut**

Sauerkraut selber zu machen, ist nicht schwer. Aus Rotkohl ist es milder als klassisch aus Weißkohl.

Das Gemüse klein schneiden oder hobeln, in einer Schüssel mit Salz (etwa zwei bis fünf Prozent der Gesamtmenge) vermengen und kräftig mit einem Stampfer pressen, bis ausreichend Flüssigkeit ausgetreten ist. Anschließend in ein sauberes Glas schichten. Dabei darauf achten, dass das Gemüse unter der Lake bleibt und nicht mit Sauerstoff in Berührung kommt. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, mit aufgekochter Salzlösung (20 bis 30 g Salz auf einen Liter Wasser) auffüllen. Das Glas verschließen, aber nicht zu fest, denn während des Gärens treten Gase aus, die entweichen müssen.

Die Milchsäurebakterien wandeln nun den Zucker in Milchsäure um. Schimmel und andere unerwünschte Bakterien können in dem sauren Milieu nicht existieren. Die ideale Temperatur für diesen Gärprozess liegt in den ersten Tagen bei 20 Grad. Danach etwas kühler lagern.

## Ein uraltes Verfahren: Trocknen



Als ältestes Verfahren zum Konservieren von

Lebensmitteln gilt Trocknen oder Dörren.

Geeignet sind viele Obstsorten, etwa Äpfel, Aprikosen oder Pflaumen, aber auch Tomaten, Pilze und Kräuter.

Früchte und Gemüse sollten zunächst gründlich geputzt, bei Bedarf geschält und entsteint sowie in Stücke geschnitten werden.

Sehr gut funktioniert das Trocknen in einem Umluft-Backofen: Pilze und Kräuter benötigen dabei eine Temperatur von etwa 50 Grad, Obst 50 bis 70 und Gemüse rund 80 Grad. Wer keinen Backofen mit Umluft hat, kann die Ofenklappe mit einem Kochlöffel leicht offenhalten. Je nach Größe, Dicke und Wassergehalt der Früchte dauert das Trocknen zwischen sechs und zwölf Stunden, bei Kräutern drei bis vier Stunden. Früchte etwa sind fertig, wenn sie sich ledrig anfühlen und biegen lassen.

### **Praktisch zum Trocknen: Dörrgeräte**

Energiesparender geht es mit speziellen Dörrautomaten auf Elektrobasis. Sie halten die gewählte Temperatur über Stunden sehr konstant und geben weniger Wärme an die Raumluft ab. Da sie meist aus mehreren Etagen bestehen, lassen sich damit verschiedene Obst- und Gemüsesorten gleichzeitig trocknen.

Zur Aufbewahrung von getrocknetem Obst und Gemüse eignen sich luftdichte Vorratsdosen und -gläser oder Folienbeutel.

## Frisch in die Kälte: Einfrieren



Eingefrorenes Gemüse behält seine frische Farbe, wenn es vorher kurz in kochendem Wasser gegart und in Eiswasser abgeschreckt wurde.

Die einfachste und beliebteste Methode zu Konservierung ist das Einfrieren.

Dafür sollte Gemüse zunächst blanchiert, also kurz in kochendes Wasser gegeben und anschließend in Eiswasser getaucht werden, damit es seine natürliche Farbe behält. Die Garzeiten liegen je nach Härte und Größe des Gemüses zwischen zwei (Erbsen, Paprika)

und sieben Minuten (Artischocken, ganze Möhren).

**Kräuter** kann man - gewaschen und gehackt - direkt einfrieren.

Bei **empfindlichem Obst** wie Erd- oder Himbeeren empfiehlt es sich, die einzelnen Früchte zunächst auf ein Tablett zu legen und sie anzufrieren, bevor sie in einen Gefrierbeutel kommen. So kleben sie später nicht zusammen.

Bei Temperaturen von mindestens minus 18 Grad halten sich Obst und Gemüse etwa ein Jahr. Werden sie zuvor vakuumiert, verlängert sich die Haltbarkeit deutlich.

## Im luftleeren Raum: Vakuumieren



Im Vakuumbbeutel verläuft der Verfallsprozess deutlich langsamer ab. Die Methode, Lebensmittel im Vakuum, also im luftfreien Raum aufzubewahren, ist relativ neu.

Frisches Obst, Gemüse oder Fleisch werden in Kunststoffbeutel "eingeschweißt", nachdem ein Vakuumiergerät zuvor vollständig die Luft aus dem Beutel gesaugt hat.

Weiche Früchte wie Beeren sollten vor dem Vakuumieren eingefroren, gasbildende Sorten wie Kohl, Erbsen und Bohnen blanchiert werden.

Die vakuumierten Lebensmittel können entweder im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie drei bis vier Mal länger genießbar bleiben als einfach verpackte, oder eingefroren werden

## Lagern



Viele Gemüsesorten lassen sich auch ohne Weiteres noch mehrere Monate lagern, wenn sie in einem kühlen, dunklen Kellerraum aufbewahrt werden. Vor allem **Kartoffeln, Kürbisse, Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse** sind dafür prädestiniert.

**Tip:** Einige Gemüsesorten wie Möhren, Lauch oder Schwarzwurzeln können Sie auch im Freiland unter einer Erdschicht bzw. Sandschicht noch längere Zeit lagern.

## Marmelade, Saft und Chutneys:



jede Gartenfrucht ermöglicht heute die Herstellung von leckeren Marmeladesorten, die je nach Kombinationsidee im Handel nicht erhältlich sind. Z.B.: Variationen mit Champagner, Schokolade oder Scharfmachern wie Chili.

Aber nicht nur Marmelade lässt sich heute aus Obst und Gemüsefrüchten problemlos selbst herstellen, auch frischen Saft pressen und leckere Chutneys kreieren.

Tomaten-Marmelade, Kürbis-Chutney, sauer eingelegte Zucchini, weihnachtliches Pflaumen-Chutney mit Zimt, Kirsch-Chili-Chutney, Zwiebel-Chutney mit Biergeschmack, Holunder-Chutney mit Prosecco, Löwenzahnhonig mit Ingwer, Sanddornmarmelade .....

## Kräuteröle, Kräuteressig und Pesto:



Kräuter jeglicher Art eignen sich immer ganz besonders gut als *Grünes Geschenk*, zumal sie frisch und auch in getrocknetem Zustand optimal verarbeitet werden können.

Neben einer **Trockenkräutermischung** im hübsch verpackten Glas oder in Salz eingelegten Kräutern können Sie zudem noch individuell zusammengestellte **Kräuteröle** und **Kräuteressige** einfach und schnell selbst herstellen.

Alternativ dazu können Sie obendrein auch noch leckeres **Kräuter-Pesto** oder **Kräuter-Senf** herstellen und in dekorativen Gläsern abfüllen. Hierbei sollten Sie jedoch immer auf einen schnellen Verzehr hinweisen.

## Liköre und Sirup:



Der Garten bietet zudem eine riesige Fülle an Früchten für die Herstellung von **Likören** an, wie unter anderem verschiedenartige Nussorten, mit denen sich aromatische Nussliköre zaubern lassen sowie jede Art von Obst für fruchtige Obstliköre.

Aber auch aus zarten Rosenblättern lässt sich ein himmlischer Likör zaubern! Genauso wie eine Kombination Löwenzahn-Orange sicherlich so manchen Gaumen unverzüglich in Erstaunen versetzt.

Innerhalb der Kategorie **Sirup** wird gerade der Holunderblütensirup aufgrund des Modegetränks *Hugo* inzwischen recht häufig hergestellt.

Mit Holundersirup lässt sich aber auch eine fruchtige Limonade mischen und so mancher Kräutertee aromatisch süßen.

## Kräuterkissen und Kräutermischungen:



Weiterhin zählt zu unseren kreativen Vorschlägen noch ein Kräuterkissen. Dieses können Sie ganz einfach selbst herstellen, indem Sie ein Stoffbezug aus Baumwolle mit duftenden Kräutern wie z.B. Lavendel, Wildkräutern, Hopfen, etc. füllen.

Hier können Sie also ruhig Ihr handwerkliches Geschick im Umgang mit der Nähmaschine unter Beweis stellen und dekorative Kissen zaubern.

## Selbstgebackenes und Teemischungen:



Aus den verschiedensten Zutaten können auch beispielsweise selbstgebackene **Kräuterplätzchen**, ein frisches **Kräuterbrot**, eine eigene **Kräuter-Teemischung** und dergleichen mehr hergestellt werden. Für eine Teemischung einfach die Kräuter ernten, waschen, trocken tupfen, bündeln und über Kopf zum Trocknen aufhängen.

## Badezusätze und Duftseifen:



Ausgesprochen beliebt ist auch die Herstellung von Rosenblütenöl und Lavendelblütenöl, das als Badezusatz eine angenehme Pflegewirkung aufweist. Weiterhin können Sie auch Duftseifen ohne Weiteres ganz einfach selbst herstellen. Dafür benötigen Sie natürlich einige Zutaten aus der Apotheke (wie z.B. Natronlauge) oder dem Reformhaus (wie z.B. harte Fette und Öle).

Alternativ können Sie aber auch eine Kernseife mit einer Küchenreibe fein zerkleinern. Anschließend kochend heißes Wasser darüber schütten und eigene Duftöle hinzufügen. Die Zutaten zu einer homogenen Masse verarbeiten, eventuell getrocknete Kräuter oder Blütenblätter hinzufügen und zu individuellen Seifenstücken verarbeiten. Diese auf einem Wachtuch ablegen und gut trocknen lassen