



Haltbar machen für die Vorratshaltung

Zur Vorratshaltung von Obst und Gemüse werden die eigene Ernte oder spezielle Einkäufe auf unterschiedliche Weise haltbar gemacht. Beim Haltbarmachen müssen Fäulnis-, Gärungserreger und Schimmelpilze ausgeschaltet werden. Neben dem keimtötenden Effekt des Sterilisierens gibt es noch mehrere andere Verfahren der Haltbarmachung wie Einfrieren, Dörren, in Sand legen, mit Salz und Öl haltbar machen, aber auch die konservierende Wirkung von Alkohol, Zucker und Essig kann genutzt werden. Große Bedeutung hat auch die richtige Lagerung in einem kühlen und dunklen Raum. Bei jeder Methode sind einwandfreies und frisches Obst oder Gemüse die Grundlage und bei der Verarbeitung muss auf größte Sauberkeit geachtet werden.

Natürlich können wir das ganze Jahr über Obst und Gemüse im Supermarkt kaufen, doch mit dem steigenden Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein erfreuen sich alte Methoden wieder größerer Beliebtheit. Einerseits kann durch den eigenen Anbau oder gezieltes Einkaufen weitgehend schadstofffreies Obst verarbeitet und naturrein und vitaminschonend zubereitet werden. Andererseits lassen sich auf diese Weise preiswerte Köstlichkeiten ganz nach dem persönlichen Geschmack zubereiten. Dieser Beitrag soll kein Schnellkurs in punkto Vorratshaltung sein, vielmehr ein Aufzeigen von verschiedenen Möglichkeiten, einheimisches Obst und Gemüse das ganze Jahr über in der

Küche zu verarbeiten und auf den Tisch zu bringen.

Die Firma Weck hat 1902 in den europäischen Ländern das Einkochen von Obst, Gemüse, Marmelade, aber auch von Fleisch und Wurst in Gläsern eingeführt. Diese Art von Vorratshaltung hat sich früher in Notzeiten bewährt.

In den letzten Jahrzehnten ergab sich eine neue Art der Bevorratung: das Tiefkühlverfahren in Truhen oder Schränken. Mit steigendem Lebensstandard stieg auch der Verbrauch an Konserven in Gläsern und Dosen von einer hoch entwickelten Konserven-Industrie. Trotz dieser Angebote hat das Selbsteinkochen in Gläsern in vielen Haushalten seinen Platz behalten.

Obst und Gemüse sind eine beliebte und wertvolle Vitamin- und Nährstoffquelle. Jedoch beschränkt sich das Angebot frischer, in unseren Breiten angebotener Früchte und Gemüse auf einen relativ kurzen Zeitraum im Jahr. Da die Haupterntezeit von einheimischen Gartenfrüchten größtenteils nur in den Sommer- und Herbstmonaten liegt, muss man das restliche Jahr auf frischen Verzehr aus dem eigenen Garten verzichten oder man sorgt durch entsprechende Verarbeitung und Konservierung für die restliche Zeit vor.

Einkochen Sterilisieren

Beim Einkochen oder Sterilisieren werden durch die Erhitzung nicht nur Fäulnisbakterien und Gärungskeime abgetötet, sondern sie bewirkt gleichzeitig auch, dass sich die innerhalb des Glases befindliche Luft stark ausdehnt und dadurch zwischen Einkochring und Glasrand aus dem Glas herausgedrückt wird. Nach dem Erkalten entsteht im Glasinnern ein fast luftleerer Raum (Unterdruck). In das fest verschlossene Glas können nun keine Bakterien und Keime eindringen, d.h. bei kühler und dunkler Lagerung ist das Einkochgut unbegrenzt haltbar.

Zum Einkochen brauche ich Gläser mit Deckel, Einkochringe, Universalbügel oder Klammern - bei einem Einkochtopf ein Thermometer oder zum Einwecken im Backofen eine Fettpfanne. Kleinere Mengen können im Schnellkochtopf eingeweckt werden. Meine Einweckgläser sind teils über 30 Jahre alt, den Einkochtopf habe ich mittlerweile durch einen neuen mit Thermoboden ersetzt. Zum Einwecken eignen sich die meisten Obstsorten wie Kirschen, Birnen, Zwetschgen, Mirabellen, aber auch Gemüse wie Bohnen, Gurken, Raner (Rote Beete), Blaukraut und mehr.

Zu den allgemeinen Einkochregeln zählen: Das Einkochgut sowie die Flüssigkeit bis 2 cm unter dem Rand einfüllen und Gummiring und Deckel nass auf den Glasrand legen. Beim Einfüllen von heißem Einkochgut müssen die Gläser auf einem nassen Tuch stehen.

Zum Wecken im Einkochtopf sollen die Gläser immer auf einem Drahtrost stehen. Den Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser bis zu $\frac{3}{4}$ ihrer Höhe im Wasser stehen. Die Gläser mit kaltem Wasser aufsetzen und solche mit heißem Inhalt mit heißem Wasser. Wird Einkochen im Backofen oder Schnellkochtopf gewählt, muss man sich an die jeweiligen Einkochvorschriften genauestens halten. Allgemein gilt: Für die Haltbarkeit ist die richtige Temperatur und Weckdauer (u.a. abzulesen am Einkochthermometer) wichtig.

Das ganze Jahr über bin ich froh, wenn ich nur in den Keller zu gehen brauche, um Obst zur Mehlspeise, zum Nachtisch oder Raner (Rote Beete), Bohnen für einen Salat zu holen. Da beim Einkochten - im Gegensatz zum Tiefgefrorenen - der Vorgang vorweggenommen wird, ist Einkochtes sofort verwendbar.

Rezept 3-Frucht-Kompott:

Nach der benötigten Menge je eine Schüssel entsteinte, halbierte Zwetschgen, geachtelte, geschälte Birnen und Äpfel, Zu-

cker. In die Gläser zuerst eine Schicht Äpfel, dann Zwetschgen und abschließend eine Schicht Birnen füllen, Zuckerlösung darüber gießen. Einkochzeit (1 l-Gläser) 30 Min. bei 90 Grad.

Raner (Rote Beete) - für ca. 4 Gläser von je 1 l Inhalt

Ca. 15 mittelgroße Knollen (gewaschen und Blätter nicht zu knapp abgeschnitten) in Salzwasser weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Zwiebelringen und Lorbeerblatt (je Glas 2 Blätter) in Gläser schichten und mit einer vorgekochten und abgekühlten Lösung aus 125 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Wasser, $\frac{3}{4}$ l Weinessig übergießen. Einkochzeit 30 Min. bei 98 Grad.

Mache ich ein Glas auf, gebe ich zum Raner-Salat noch einen Spritzer Olivenöl und Kümmel dazu.

Marmelade - Mus - Gelee - Konfitüre

Unter Zuckerzusatz werden die Rohstoffe so lange gekocht, bis genug Wasser verdampft ist und die Frucht bzw. der Saft zu gelieren beginnen, was das Pektin, welches in den Früchten mehr oder weniger vorhanden ist, bewirkt. Die Verwendung von Gelierhilfen (das enthaltene Pektin wird aus Äpfeln gewonnen) verkürzt die Kochzeit und schont damit Aroma und Vitamine. Koche ich mir meine Marmelade selber, kann ich den Zuckergehalt (1:1, 1:2, 1:3) bestimmen, Ein- oder Mehrfrucht einkochen und kann auch mit verschiedenen Gewürzen, z.B. Cilli, Zimt, der Marmelade eine würzige Note geben.

Grundrezept Marmelade: 1kg Frucht, 1kg Gelierzucker.

Für Gelee: $\frac{3}{4}$ - 1l Fruchtsaft, 1kg Gelierzucker.

Saftgewinnung

Bei der Saftgewinnung im Dampfsafter bleiben die wichtigsten Nährwerte im Saft enthalten. Es eignen sich alle Obstsorten - auch Mischungen wie Apfel / Holler, Himbeeren / Rhabarber, gemischte Beeren - aber auch Gemüse wie sämtliche Rüben, Rettiche, Zwiebeln, Tomaten usw. Außer zum Trinken eignen sich Gemüsesäfte sehr gut zum Würzen und Anreichern von Suppen und Soßen. An Kräutern möchte ich für die Frühjahrskur den Löwenzahnsaft nennen, dafür werden Löwenzahnwurzeln und -blätter entsaftet. Die Säfte werden heiß in eine keimfreie Flasche gefüllt - oder wer ganz sicher mit der Haltbarkeit sein möchte: bei 70 Grad 20 Minuten wecken.

Natürlich kann alles auch roh entsaftet werden, dann sind die Säfte zum alsbaldigen Verbrauch und zur Weiterverarbeitung bestimmt oder sie müssen portionsweise eingefroren werden.

Früchte in Alkohol

Die keimtötende Wirkung von Alkohol, die auch in der Medizin bekannt ist, kann man sich bei der Haltbarmachung von Früchten zunutze machen. Die Früchte werden in hochprozentige Spirituosen eingelegt, so dass alle schädlichen Mikroorganismen

abgetötet werden. Am besten eignen sich dafür 54%-iger Rum oder andere hochprozentige Brände wie Weinbrand oder Calvados. Eine zusätzliche konservierende Wirkung übt Zucker aus. Neben dem klassischen Rumtopf lohnt es sich, Kirschen, Heidelbeeren, Himbeeren... in Alkohol einzulegen und damit köstliche Nachspeisen - wie Eisbecher oder Puddings - zu verfeinern.

Himbeeren in Himbeergeist

500 g ausgesuchte Himbeeren, 300 g Zucker, 0,125 l Wasser, 0,25 l Himbeergeist. Die Himbeeren in ein Glas schichten, den Zucker in dem erhitzten Wasser auflösen, abkühlen lassen, über die Früchte gießen, darüber den Himbeergeist füllen, das Glas verschließen und mindestens 4 Wochen durchziehen lassen.

Zu Birnen (im Zuckerwasser kurz vorkochen) passt Birnengeist, zu Zwetschgen Slibowitz, zu Sauerkirschen Amaretto und Weinbrand zu Trauben.

Liköre

In Likören ist eine weitere Art der Haltbarmachung von natürlichen Fruchtaromen möglich. Liköre sind, wenn sie in Maßen genossen und mit den passenden Gewürzen (Fenchel, Anis oder Kümmel) versehen werden, eine Wohltat für den Körper. Schon Wilhelm Busch schrieb: „Es ist ein Brauch von altersher: Wer Sorgen hat, hat auch Likör. Doch wer zufrieden und vergnügt, sieht zu, dass er auch welchen kriegt.“

Johannisbeerlikör wirkt belebend, Fenchel-/Kümmellikör entkrampfend, Hagebutten- und Hollerlikör liefern viel Vitamin C und tragen zur Vorbeugung und Stärkung bei Erkältungskrankheiten bei.

Heidelbeerlikör (Rezept kann auch für andere Beeren verwendet werden)

125 g Kandiszucker in eine weite Flasche füllen, ca. 250 g reife Heidelbeeren - handverlesen und gewaschen - zugeben, mit 0,7 l Obstler oder Wodka auffüllen und nach Belieben eine Prise Zitronensäure zugeben. Flasche gut verschließen und 2 Wochen an einen sonnigen Platz stellen, dabei täglich leicht schütteln, dann abfiltern, erneut in eine Flasche füllen. Vor dem ersten Probieren noch 2-3 Monate lang stehen lassen.

Dörren

Beim Dörren von Obst, Kräutern und Gemüse muss ich berücksichtigen, dass die jeweilige Trocknungsdauer von Fall zu Fall variiert und Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Feuchtigkeitsgehalt sowie Größe und Dicke des Dörrgutes den Trocknungsvorgang beeinflussen. Gedörrt wird an der Luft, im Backofen (bei 50°, mit leicht geöffneter Tür) oder in einem Dörrapparat. Es eignen sich nur ausgereifte Früchte von höchster Qualität. Die Früchte und Gemüsesorten können gewürfelt, oder in Ringe bzw. Spalten geschnitten werden und sollen nicht dicker als 5 mm sein. Bei hellen Früchten kann ich die vorbereiteten Stücke gleich in Zitronenwasser schneiden, dann gut abtrocknen las-

sen und zum Trocknen auslegen. So vermeide ich eine Braunfärbung. Bestimmte Früchte (Quitten) oder Gemüse müssen vorher blanchiert werden.

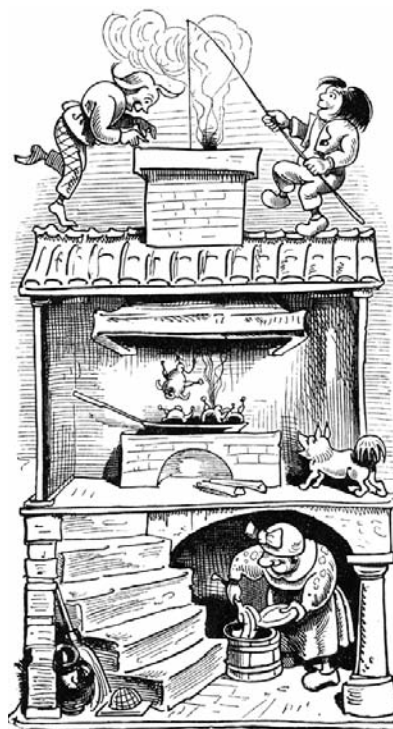
Das Dörrgut muss sorgfältig aufbewahrt werden und regelmäßig nach Schimmel und der Lebensmittelmotte kontrolliert werden.

Tiefgefrieren

Tiefgefrieren hat ernährungsphysiologisch den Vorteil, dass die Nähr-, Wert- und Aromastoffe weitgehend erhalten bleiben. Tiefgefrieren ist die beliebteste, zweckmäßigste und schnellste Konservierungsart, die den Haushalt mit hochwertigen und wertvollen „Konserven“ versorgt. In Obst, Gemüse und Kräutern wird der Vitamin-C-Gehalt bei längerer Lagerdauer nur langsam abgebaut. Es ist wichtig, dass die Lebensmittel schnell bis auf den Kern durchgefroren werden und die Temperatur (-18°) lückenlos gehalten wird. Verpacken kann ich portionsweise in Plastikbehälter oder Gefrierbeuteln. Obst wird verlesen und entsteint, Kräuter werden fein oder portionsgerecht in Würfeln geschnitten, Gemüse wird blanchiert oder kurz vorgekocht eingefroren. Wird die spezifische Lagerdauer eingehalten und das Gefriergut schonend aufgetaut und zubereitet, so kommt ein wertvolles Kochgut auf den Tisch. Von Vorteil ist eine gute Beschriftung von Inhalt und Einlagerungs-Datum.

Sauerkraut

Was wäre die bayerische Küche ohne Sauerkraut. Es soll schon so alt sein wie die chinesische Mauer, und Dschingis-Khan, der etwa tausend Jahre später nach China kam, soll mit seinen Kriegen das Sauerkraut nach Europa gebracht haben. Griechen und Römer lobten es, Pfarrer Kneip und Wilhelm Buschs Witwe Bolte. Christoph Columbus und seine Mannen bewahrte es vor



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 aufge-
wärmt.

Aus: Wilhelm Busch,
Max und Moritz, 1865

Skorbut bei der Entdeckung Amerikas. - Sauerkraut ist reich an Vitamin C, den Vitaminen der B-Gruppe, enthält Spurenelemente, Mineralstoffe und Milchsäurebakterien. Die meisten Vitamine sind im rohen Sauerkraut enthalten, welches auch gut als Salat zubereitet werden kann.

Wer selber Sauerkraut im Keller einmachen will, braucht dazu ein Steinfass, einen Holzdeckel und zwei Steine zum Einschweren.

Grundrezept Sauerkraut:

1 Ztr. Weißkraut, fein gehobelt, 300 g Salz, 100 g Kümmel, 100 g Wachholderbeeren. Variation: zuzüglich 80 g Zucker und $\frac{3}{4}$ l Weißwein, halbtrocken.

Je eine Lage Kraut in den Steintopf geben, darauf Salz, Wachholder und Kümmel streuen. Jede Lage feststampfen, bis Saft austritt. Mit dem Holzdeckel abdecken und den Steinen einschweren.

In ca. 6 Wochen ist das Sauerkraut „reif“, der Deckel muss regelmäßig abgeputzt werden (bei der Entnahme) und das Kraut muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Haltbarmachung in Öl

Für die Haltbarmachung in Öl möchte ich an das **Kräuterpesto** im Mitterfelser Magazin Nr. 7 erinnern:

120 g verschiedene Kräuter wie Basilikum, Petersilie und Ore-

gano (oder nur mit Bärlauch), 2 Tl. Salz, nach Geschmack 30 g Knoblauch, 120 g Olivenöl dazugeben.

Kräuter können fein geschnitten werden oder alles mit dem Zauberstab mixen. Das Pesto in ein Schraubglas füllen und gut mit Olivenöl bedecken. Es hält im Kühlschrank leicht 3 Monate.

Lagerung im Sand oder in der Stelage

Steht ein dunkler Keller zur Verfügung, können Gelbe und andere Rüben im Sand und Äpfel in einer Stelage gelagert werden. Ideale Bedingungen zur Lagerung von Äpfeln und Birnen sind Temperaturen von +3° bis +5°, maximal +8° und eine relative Luftfeuchtigkeit von 85-90 %. Das Einlagerungsgut muss gut überschaubar sein. So kann bis in den Frühjahrsmonaten selbst geerntetes Obst und Gemüse verwendet werden. Kartoffeln lassen sich in einem dunklen und kühlen Raum sehr gut lagern, sollten jedoch nicht mit Äpfeln untergebracht sein.

Vorratshaltung ist mit Organisation und Zeitaufwand verbunden, doch Verfügbarkeit, Geschmack, gesundheitlicher Wert und die Freude am „Selbstgemachten“ stehen im Vordergrund. So nutze ich das ganze Jahr den Ertrag aus meinem Obst-, Kräuter- und Gemüsegarten.



www.mitterfels.online.de ist eine Internetseite, die das Geschehen in Mitterfels dokumentiert und archiviert. Stefan Hafner hat sie ins Leben gerufen, der AK Heimatgeschichte Mitterfels e.V. arbeitet mit.