



Rosemarie Zehetgruber

EINKOCHPARTY!

Lass deine Vorratskammer aus allen Nähten platzen



DIE BESTEN
TIPPS UND
RUCKZUCK-
REZEPTE



AB INS GLAS MIT EUCH

Die Ernteschwemme hat dich voll erwischt? Keine Panik. Denn zum Glück gibt es ja super viele Möglichkeiten, Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter und Blüten haltbar zu machen. Du kannst sie schön warm einpacken, in Öl einlegen oder in die kühlen Gefilde deiner Tiefkühltruhe schicken. Oder du machst ihnen so richtig Feuer unterm Hintern und verwandelst deine frechen Früchtchen und traumhaften Tomaten zu Marmelade und Ketchup!

Rosemarie Zehetgruber weiß genau, welche Haltbarmachung sich für welches Lebensmittel am besten eignet. Sie kennt nämlich die Vorgänge, die nach der Ernte in den Pflanzen passieren – und verrät dir vor allem, was du tun musst, damit deine Ernteschätze nicht verderben, möglichst lange unglaublich lecker schmecken und vor gesunden Nährstoffen nur so strotzen. Und das Beste: Beim Konservieren entstehen außerdem noch völlig neue Geschmackswelten, die dich einfach umhauen werden.

Weil wir Löwenzähne es gerne heiß und richtig aromatisch mögen, haben wir für dieses Booklet eine genial einfache Methode ausgesucht, um deine Gartenausbeute gebührend zu feiern: das Heißabfüllen. Deiner kulinarischen Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt – und schnell geht es auch noch! Vom Garten wandert deine Ernte jetzt schwuppdwupp ins Glas und dann das ganze Jahr über auf deinen Teller.

Also, worauf wartest du noch? Ärmel hoch, Einmachgläser und Kochtopf raus – jetzt wird heißabgefüllt!

*Ganz viel Spaß bei deiner Einmachparty,
deine Löwenzähne*



HEISSABFÜLLEN

Konfitüren, Gelees, Fruchtmarmelade, Kompotte, sauer eingelegte Gemüse etc. werden durch Heißabfüllen konserviert. Das Prinzip ist Folgendes: Die Zutaten werden gekocht. Durch die Hitze werden die Mikroorganismen abgetötet, aber auch die Enzyme im Obst und Gemüse derart verändert, dass sie unwirksam werden. Die Masse wird kochend heiß in absolut saubere Gläser gefüllt, die sofort fest verschlossen werden. Beim Abkühlen entsteht ein kleines Vakuum unter dem Deckel. Dadurch wird der Deckel am Glas festgesaugt und luftdicht verschlossen. Der Inhalt bleibt keimfrei und für mehrere Monate haltbar. Die Zugabe von Zucker (wie z.B. bei Gelee oder Konfitüre) bzw. die Senkung des pH-Wertes (wie z.B. bei Pickles) verlängert die Haltbarkeit. Die Nährstoffverluste von Obst und Gemüse halten sich beim Heißabfüllen in Grenzen: Natürlich wird der Vitamingehalt durch die Hitze vermindert, ungefähr gleich wie beim üblichen Garen auch. Der Mineral- und Ballaststoffgehalt bleibt unverändert erhalten.



Wer viel einkocht, sammelt das Jahr über Gläser und Flaschen an.

GLÄSER, FLASCHEN & CO

Ob Gläser bzw. Flaschen mit Twist-off- bzw. Schraubverschluss, Gläser mit Bügelverschluss oder Einmachgläser, die mit Gummiring und Bügel bzw. Metallklammern verschlossen werden ... Egal welche Gefäße Sie verwenden, das Wichtigste für die Haltbarkeit ist, dass die Gläser und Flaschen absolut sauber und Glasrand wie auch Deckel unbeschädigt sind. Besonders bei Schraubdeckeln sieht man die Macken oft nicht auf den ersten Blick – deshalb bitte stets genau prüfen und im Zweifel durch nachgekaufte Deckel ersetzen! Auch die Dichtungsgummis für Einmachgläser sollten sicherheitshalber nach der Verwendung erneuert werden. Gebrauchte Gummis sind oft schon porös und schließen nicht mehr luftdicht ab.





Zum Herausheben der sauberen Gläser eignet sich ein Glaseheber oder eine Spaghettizange. Die heißen, sterilisierten Gläser nicht mit den Fingern angreifen.

ROH GERÜHRTE KONFITÜRE

Saftige, aromatische Früchte werden zerkleinert bzw. Beeren zerdrückt. Dann kommt Zucker nach Geschmack dazu. Die Mischung über Nacht kühl stellen und am nächsten Tag so lang im Mixer rühren, bis sich Zucker und Früchte gut verbunden haben. Mit Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar eindicken. Eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken. In saubere Gläser abfüllen, gut verschließen und bei Kühlschranktemperatur aufbewahren. Roh gerührte Konfitüren sind je nach Zuckergehalt bis zu mehreren Wochen haltbar.



Etiketten bieten nicht nur nützliche Information, sie sind auch eine Zierde.

Beim Twist-off- bzw. Schraubdeckelglas bleibt der Inhalt so lange in Ordnung, so lange das Vakuum intakt ist, also der Deckel beim Öffnen leicht knackt. Bei Bügelverschluss- bzw. Einmachgläsern erkennt man den bestehenden Unterdruck, wenn es beim Öffnen bzw. beim Ziehen des Gummiringes zischt.

Gebindegröße

Die Glas- bzw. Flaschengröße richtet sich nach der Haushaltsgröße bzw. dem Verbrauch. Ich verwende für Konfitüren, Chutneys oder Fruchtsenf gerne kleine Gläschen, weil wir Abwechslung lieben und nicht so lange von einer Sorte essen möchten. Bei Kompotten oder Fruchtmus achte ich darauf, dass die Glasgröße erlaubt, dass es bei einer Mahlzeit aufgebraucht wird. Für Essiggurken, Sauergemüse oder Ähnliches verwende ich durchaus auch größere Gläser.

Reinigen und Sterilisieren

Beim Einmachen und Einkochen ist für eine lange Haltbarkeit nichts wichtiger als Sauberkeit und Hygiene. Gläser, Flaschen und Deckel werden gründlich in heißer Spülmittellösung gereinigt und dann mit sehr heißem Wasser gespült bzw. im Geschirrspüler gereinigt. Die sicherste Methode, alle Mikroorganismen abzutöten, ist, die Gefäße und Deckel zusätzlich kurz vor dem Gebrauch zu sterilisieren: Dazu werden sie in einen Topf mit heißem Wasser gegeben und vollständig untergetaucht. Anschließend das Wasser aufkochen lassen und die Gefäße weitere 5–10 Minuten lang im brennend heißen Wasser lassen. Die Gläser mit einer Zange herausholen und auf einem frischen Geschirrtuch abtropfen lassen. Nicht abtrocknen, da mit dem Tuch Verunreinigungen in die Gläser gelangen können. Auch Deckel und Gummiringe werden in das kochende Wasser getaucht. Gläser und Deckel nicht am Rand oder innen angreifen, damit es zu keiner erneuten Keimbelastung kommt. Eine zweite Möglichkeit ist die Sterilisation im Backrohr. Dazu werden die gewaschenen Gläser bzw. Flaschen für 10 Minuten ins vorgeheizte Rohr bei 160 °C gestellt bzw. gelegt. Das Sterilisieren sollte natürlich am besten kurz vor dem Abfüllen erfolgen.

KONFITÜRE BEREITEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Konfitüre zuzubereiten. Die Früchte – Obst oder Gemüse – können pur oder gemischt, in Stücken oder fein püriert verwendet werden. Der Zuckergehalt kann variieren, Zucker kann aber auch ganz weggelassen oder durch alternative Süßungsmittel ersetzt werden. Auch bei den Geliermitteln, die zum Einsatz kommen, gibt es eine Auswahl. Nicht zuletzt muss Konfitüre auch gar nicht gekocht, sondern kann auch roh gerührt werden. Für eine längere Haltbarkeit muss Konfitüre selbstverständlich gut erhitzt werden.



Früchte schneiden ...



... mit Gelmittel mischen ...



... aufkochen ...



... Zucker einrühren ...



... 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, abfüllen, sofort verschließen und für 5 Minuten auf den Deckel stellen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ~ KONFITÜRE ZUBEREITEN

1. Die Früchte waschen, putzen und abwägen. Dann je nach Fruchtart bzw. Vorliebe klein schneiden, grob faszieren oder fein pürieren. Nur gut ausgereifte, voll aromatische und einwandfreie Früchte verwenden.
2. Die Fruchtmassen in einen hohen, weiten Topf geben. Der Topf muss hoch sein, damit die Konfitüre beim Kochen nicht übergeht, und weit, damit das Wasser gut verdampfen kann.
3. Die Früchte mit der entsprechenden Menge Gelier- und Süßungsmittel mischen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen. Immer wieder umrühren. Gelier- und Süßungsmittel sollten genau gewogen und entsprechend der Fruchtmenge zugegeben werden. Das ist für die Konsistenz, die passende Süße und auch für die optimale Haltbarkeit wichtig. Die Gelierfähigkeit wird durch Zugabe von etwas Säure (Zitronensaft) verbessert. Man kann die Fruchtmasse schon vorab mit dem Zucker mischen, über Nacht kühl stellen und am nächsten Tag zu Konfitüre kochen. Es ist übrigens sinnvoll, nicht mehr als 1–2 Kilogramm Früchte auf einmal zu verarbeiten. Der Grund: Kleine Mengen kochen schneller und gleichmäßiger, die Nährstoffverluste fallen dadurch geringer aus.
4. Mittels Gelierprobe prüfen, ob die Konfitüre oder das Gelee die richtige Konsistenz hat. Dazu einen Löffel Fruchtmasse auf einen kalten Teller geben. Wenn sie nicht verläuft und sich ein Häutchen bildet, dann ist die Konfitüre fertig zum Abfüllen. Ist sie noch zu flüssig, muss die Fruchtmasse noch ein paar Minuten weiter köcheln.
5. Wenn sich beim Kochen viel Schaum gebildet hat, sollte dieser vor dem Abfüllen abgeschöpft werden. Im Schaum ist viel Luft eingeschlossen, daher ist er nicht so gut haltbar.
6. Die Konfitüre kochend heiß und randvoll in die sauberen Gläser füllen. Zum Abfüllen die Gläser auf ein feuchtes Tuch oder auf Holz stellen, damit sie nicht zerspringen. Ein Einfülltrichter verhindert, dass der Glasrand bekleckert wird. Sollte das letzte Glas nicht mehr ganz voll werden, gleich kühl stellen und bald verwenden.
7. Die Gläser sofort verschließen und für etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. So verteilen sich die Fruchtstücke und durch die Hitze wird der Deckel zusätzlich sterilisiert. Für eine bessere Haltbarkeit kann der Deckel innen mit einem Teelöffel voll hochprozentigem Alkohol benetzt werden. Den Alkohol anschließend anzünden und den Deckel rasch auf das Glas setzen. Die Flamme braucht den Sauerstoff auf, der Deckel saugt sich fest und schließt den Inhalt luftdicht ab.
8. Die Gläser beschriften (Sorte und Abfülldatum).
9. Kühl und dunkel lagern. Heiß abgefüllte Konfitüre ist bis zu 1 Jahr haltbar. Wenn der Deckel während der Lagerung aufgeht, muss die Konfitüre entsorgt werden. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und möglichst bald aufbrauchen. Je geringer der Zuckergehalt, desto kürzer die Haltbarkeit der angefangenen Gläser.



Gelierprobe

MARMELADE, KONFITÜRE, FRUCHTAUFSTRICH ODER GELEE

Zu Hause nennen wir sie alle Marmelade, außer vielleicht das Gelee. Im Handel hingegen muss man lange suchen, bis man eine Marmelade findet. Und diese ist dann eigentlich etwas Anderes. Was sind die Unterschiede zwischen Konfitüren, Gelees und Marmeladen? Und warum liest man auf Marmeladegläsern immer öfter „Fruchtaufstrich“? Ein Blick in das Lebensmittelrecht bringt Aufklärung.

Konfitüren sind „streichfähige Zubereitungen“ aus Zucker und zerkleinerten oder zerdrückten Früchten einer oder mehrerer Fruchtarten. Der Fruchtanteil beträgt mindestens 35 Prozent. Die Bezeichnung „Konfitüre extra“ besagt, dass der Fruchtanteil mindestens 45 Prozent beträgt. Bei einigen Fruchtarten, die sehr intensiv schmecken, darf der Fruchtanteil geringer sein. Das gilt z.B. für Johannisbeeren (Ribisel), Sanddorn, Hagebutten oder Quitten.

Marmelade dürfen nur Aufstriche aus Zucker und Zitrusfrüchten genannt werden.

Gelees bestehen aus Zucker und dem Saft einer oder mehrerer Obstarten, sie enthalten keine Fruchtstücke. Die Bezeichnung „Gelee extra“ bedeutet, dass der Frucht- bzw. Fruchtsaftanteil mindestens 45 Prozent beträgt.

Fruchtaufstriche sind gesetzlich nicht definiert. Für Fruchtaufstriche ist weder festgelegt, aus welchen Zutaten sie bestehen, noch, welchen Fruchtanteil sie aufweisen müssen. Aufstriche mit einem geringeren Zucker- und höheren Fruchtanteil oder solche, die mit alternativen Süßungsmitteln zubereitet werden, werden daher meist als Fruchtaufstriche ausgelobt.

Geliermittel

Konfitüren, Gelees oder Fruchtaufstriche sind nicht flüssig wie Saft, sondern geleeartig eingedickt. Diese Konsistenz erhalten sie von Gelierstoffen, die natürlich in den Früchten vorkommen oder bei der Zubereitung zugesetzt wurden. Geliermittel bestehen aus Eiweißstoffen oder Mehrfachzuckern, die quellen und Wasser binden.

❖ **Pektin** ist ein natürlicher Gelierstoff, der in den Zellwänden von Früchten vorkommt. Früchte enthalten unterschiedlich viel Pektin. Der Gehalt hängt von der Fruchtart, aber auch vom Reifegrad ab. Unreife Früchte sind pektinreicher. Früchte mit einem hohen Pektingehalt sind Äpfel, Quitten, Zwetschken,* Ribiseln,* Stachelbeeren, Schlehen, Mispeln und Zitrusfrüchte. Einen mittleren Pektingehalt haben Marillen,* Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Pflaumen, Ringlotten,* Pfirsiche und Weintrauben. Erdbeeren, Holunderbeeren, Kirschen oder Rhabarber sind dagegen arm an Pektin. Je höher der Pektingehalt, desto leichter gelieren die Früchte. Der Zusatz von Säure – z.B. von Zitronensaft – fördert die Gelierfähigkeit von Pektin. Wenn Gelees, Konfitüren oder Fruchtaufstriche aus Früchten, die wenig Pektin enthalten, gemacht werden, kann Zitronen- oder Apfelpektin (z.B. im Bio- oder Reformladen erhältlich) zugesetzt werden. Es wird als Pulver oder in flüssiger Form angeboten.

❖ **Gelierzucker** ist Zucker, dem das Geliermittel Pektin und Zitronensäure zugesetzt wurde. Es gibt verschiedene Gelierzucker am Markt. „Gelierzucker 1:1“ wird für die Herstellung von Gelee oder Konfitüre im Verhältnis 1:1 verwendet. Für 1 kg Früchte nimmt man 1 kg Gelierzucker. Ich verwende diesen Zucker so gut wie nie, weil ich die Konfitüre zu süß finde. Eine Alternative sind „Gelierzucker 2:1“ oder „Gelierzucker 3:1“. Bei Gelierzucker 2:1 wird für 1 kg Frucht 500 g Zucker benötigt, bei Gelierzucker 3:1 ist das Verhältnis 3:1, also pro 1 kg Früchte 330 g Zucker. Diesen zuckersparenden Gelierzuckern sind zur Verbesserung der Haltbarkeit in der Regel der Konservierungsstoff Sorbinsäure oder Salze der Sorbinsäure (Sorbate) zugesetzt. Sorbinsäure hemmt vor allem das Wachstum von Schimmelpilzen und Hefen. Sie kommt auch in der Natur, z.B. in Vogelbeeren, vor. Für die Verwendung als Lebensmittelzusatzstoff wird Sorbinsäure jedoch chemisch synthetisiert. Bio-Gelierzucker ist frei von chemischen Konservierungsmitteln, daher bevorzuge ich die Bio-Variante. Je höher der Fruchtanteil in Gelee, Konfitüre bzw. Fruchtaufstrich, desto fruchtiger das Ergebnis. Und je süßer die Früchte sind, desto weniger Zucker ist notwendig.

❖ **Gelierpulver:** Neben Gelierzuckern werden im Handel auch Gelierpulver angeboten. Hier wird Pektin meist mit etwas Glukose, Fruktose oder Milchzucker gemischt. Gelierpulver werden wie Gelierzucker für die Verwendung 1:1, 1:2 bzw. 1:3 angeboten. Die zuckersparenden Gelierpulver sind in der Regel mit Konservierungsmitteln und Zitronensäure versetzt.

* Zwetschke: Pflaume, Ribisel: Johannisbeere, Marille: Aprikose, Ringlotte: Reineclaud

APFELPEKTIN SELBST MACHEN

Gewaschene Äpfel mit Kerngehäuse und Schale klein schneiden. Besonders gut geeignet sind unreife Äpfel bzw. Fallobst. Schadhafte Stellen großzügig ausschneiden. Dann pro kg geschnittener Äpfel 500 ml Wasser dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze rund 40 Minuten köcheln lassen. Die gekochten Äpfel durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb seihen. Am besten über Nacht abtropfen lassen. Dann die aufgefangene Masse auf die Hälfte einkochen.

Der aufgefangene Saft ist flüssiges Apfelpektin, der für die Zubereitung von Konfitüren verwendet werden kann. Je nach Fruchtart kommen pro kg Früchte ca. 150 ml von diesem Pektin dazu. Man kann das selbst gemachte Pektin für eine spätere Verwendung auch einkochen oder einfrieren. Aus Quitten kann auf die gleiche Art Pektin gewonnen werden.



❖ **Agar-Agar** ist ein Geliermittel, das aus Rot- und Braunalgen gewonnen wird. Im Handel wird es in Form von Pulver, Flocken und Blättern angeboten. Agar-Agar wird in kaltem Wasser oder Saft zum Aufquellen angerührt und dann in die heiße Fruchtmasse eingerührt. Dann kocht man alles zusammen nochmals auf. Agar-Agar geliert erst beim Abkühlen und es kann bis zum Festwerden ein paar Tage dauern. In dieser Zeit sollten die Gläser nicht zu viel bewegt werden. Die Gelierkraft von Agar-Agar ist fünf- bis sechsmal größer als die von Gelatine. Für die Dosierung auf die Angaben am Agar-Agar-Päckchen achten! Bei manchen Marken genügt 2 g Pulver, um 1/2 l Flüssigkeit zu binden, bei anderen Marken muss man 6 g nehmen! Am besten, Sie probieren die Gelierfähigkeit bei einer kleinen Menge aus und entscheiden sich dann für eine Marke, deren Gelierfähigkeit Sie kennen. Das erspart das ständige Umrechnen der Rezepturen. Säure beeinträchtigt die Binfähigkeit von Agar-Agar.

- ❖ **Johannisbrotkernmehl**, auch Carob genannt, wird aus den Früchten des Johannisbrotbaumes („Boxhörndl“) gewonnen. Das Mehl ist pektinhaltig und bindet Flüssigkeiten auch in kaltem Zustand. Daher wird es gerne für kalt gerührte Fruchtaufstriche verwendet. Für die Herstellung von gekochten Konfitüren wird Johannisbrotkernmehl mit den Früchten vermischt und dann 4–5 Minuten mitgekocht.



Erdbeer-Hollerblüten-Konfitüre

FARBVERÄNDERUNGEN BEI KONFITÜRE

Selbst gemachte Konfitüre verliert – je nach Fruchtart – bisweilen die Farbe und wird braun. Manche Farbstoffe zerfallen beim Kochen und beim Lagern. Trotz der Verfärbung ist die Konfitüre nach wie vor genießbar und geschmacklich gut. Wenn die Optik stört, versteckt sie am besten als Fülle von Buchteln oder Marmeladetaschen. Abhilfe schaffen der Zusatz von Säure (z.B. Zitronen- oder Limettensaft), ein höherer Zuckeranteil sowie dunkel lagern und rechtzeitig aufbrauchen.

ZUCKER UND SÜSSUNGSMITTEL

Zucker bringt Süße, erhöht das Aroma mancher Früchte, rundet den Geschmack ab und hat einen konservierenden Effekt. Daher wird er in der Vorratshaltung für die Herstellung von Gelees, Konfitüren, Chutneys, Sirupen etc. verwendet. Neben Zucker finden aber auch „alternative“ Süßungsmittel Verwendung. Wie und womit Sie süßen, ist vor allem eine Frage des Geschmacks. Bei ausreichender Hitze-konservierung sowie höchster Sauberkeit bei der Zubereitung und vor allem beim Abfüllen kann auch ganz auf Zucker und Süßungsmittel verzichtet werden.

- ❖ **Zucker** hat eine konservierende Wirkung. Ist der Zuckergehalt hoch genug, können sich Bakterien und Schimmel nicht mehr vermehren. Grund dafür ist, dass Zucker das frei verfügbare Wasser bindet und es damit für die Mikroorganismen nicht mehr zur Verfügung steht. Für die heißt es dann: ohne Wasser kein Leben. Zucker stabilisiert auch die Farbe der Früchte. Zum Einkochen und Konservieren wird normaler *Haushalts- oder Kristallzucker*, der aus Zuckerrübe oder -rohr hergestellt wird, verwendet. *Gelierzucker* ist Zucker, dem bereits ein Geliermittel zugesetzt wurde. *Einmach- bzw. Einkochzucker* ist normaler Zucker mit etwas größeren Kristallen. Weil sich diese beim Einkochen langsamer lösen, entsteht weniger Schaum. *Brauner Zucker* ist ein Sammelbegriff für alle braun aussehenden Zuckerarten, wie Farinzucker, Voll- oder Rohrohrzucker (z.B. Demerara). Braune Zucker haben einen aromatischen, karamellartigen Melassegeschmack. Der kann für die Herstellung von feinen Fruchtkonfitüren zu intensiv sein, bei Chutneys wiederum ist der feine Karamellgeschmack gewünscht.

- ❖ **Honig** ist wohl das älteste Süßungsmittel. Schon lange vor der Entdeckung von Zucker wurde er von Menschen verwendet und anders als dieser hat Honig noch nie unter Imageproblemen gelitten. Etwa siebenmal muss eine Biene rund um die Erde fliegen und dabei von 3–5 Millionen Blüten Nektar und Honigtau sammeln und verarbeiten, damit wir 1 Kilogramm Honig bekommen. Doch Honig ist nicht nur produktionstechnisch außergewöhnlich, auch die Inhaltsstoffe und der Geschmack der verschiedenen Honigsorten sind unvergleichlich. Honig besteht zu 75 Prozent aus Zucker (rund 38 Prozent Fruchtzucker, rund 31 Prozent Traubenzucker, kleine Mengen Di- und Oligosaccharide).

Die Zusammensetzung der verschiedenen Zuckerarten bewirkt, dass Honig eine um etwa ein Viertel höhere Süßkraft als Zucker hat. Wird also Honig statt Zucker zum Süßen von Fruchtaufstrichen verwendet, die Menge entsprechend geringer ansetzen! Honig ist sehr geschmacksintensiv. Daher sollte genau ausgewählt werden, welcher Honig mit welcher Fruchtart harmoniert. Honig kann Chutneys, Relishes oder Senf eine besondere Note geben.

- ❖ **Xylit**, auch Xylitol genannt, ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff Verwendung findet. Xylit wird aus Birkenholz – daher auch der Name „Birkenzucker“ – oder aus Maiskolbenresten hergestellt. Xylit wird wie Zucker in kristalliner Form angeboten. Er ist leicht wasserlöslich und hat ungefähr die gleiche Süßkraft wie Zucker. Bei der Zubereitung von Konfitüren, Gelees etc. kann Zucker ohne weiteres durch Xylit ersetzt werden. Xylit ist bekannt dafür, dass er insulinunabhängig verstoffwechselt wird, den Blutzuckerspiegel weniger belastet und das Wachstum von Kariesbakterien hemmt. Da in Konfitüren, die mit Xylit zubereitet werden, natürlich trotzdem die Zucker aus den Früchten enthalten sind, bieten sie keinen Schutz vor Karies. Aber man kann die Zuckermenge bei gleicher Süße herabsetzen.
- ❖ **Stevia** ist eine krautige Pflanze, deren Blätter verschiedene süß schmeckende Verbindungen, die Steviolglycoside, enthalten. Daher wird das Kraut auch Süßblatt oder Honigkraut genannt. Die Heimat des Gewächses ist Südamerika, heute wird die Pflanze überwiegend in China angebaut. Die im Handel als Süßungsmittel erhältlichen Steviolglycoside werden in einem aufwändigen Verfahren aus der Pflanze herausgelöst und gereinigt. Das ist auch ein zunehmender Kritikpunkt: Als natürlich ist dieser Prozess nicht mehr zu bezeichnen. Das Produkt hat eine 200- bis 300-mal höhere Süßkraft als Zucker. Auch Stevia kann zum Süßen von Konfitüren Verwendung finden. Allerdings ist zu beachten, dass es anders als Zucker, Honig oder Xylit keinerlei konservierende Eigenschaften besitzt. Daher wie bei zuckerfreien Konfitüren auf besondere Sauberkeit achten.



KRANKHEITSERREGENDE MIKROORGANISMEN

Während verdorbene Lebensmittel meist so schlecht riechen oder schmecken, dass man sie ohnehin nicht essen mag, sind mit Krankheitserregern befallene Lebensmittel von Geruch, Geschmack und Aussehen oft unauffällig. Das ist das Gefährliche an ihnen.

Mikroorganismen, die Lebensmittelvergiftungen auslösen können, sind beispielsweise Salmonellen, Campylobacter, Listerien, EHEC-Bakterien, Bacillus cereus, Staphylokokken. Zwei besonders wichtige und auch gefährliche Krankheitserreger sollen hier genauer vorgestellt werden:

Schimmelpilze

Durch Schimmelpilze sind häufig Lebensmittel wie Brot, Obst, Konfitüre oder Nüsse befallen. Manche Schimmelpilze produzieren gesundheitsschädliche Giftstoffe. Aflatoxin ist besonders in verschimmelten Nüssen, Saaten (z.B. Mohn, Sesam) und Getreide zu finden. Patulin ist ein Pilzgift, das in angefaultem Obst anzutreffen ist. Bei fauligen Äpfeln wandert Patulin praktisch nicht in das gesunde Gewebe, ein großzügiges Ausschneiden der braunen Stellen ist deshalb ausreichend. Bei weicheren Obstarten muss die ganze Frucht weggegeben werden. Für die Herstellung von Apfelmus oder Apfelsaft sollte darauf geachtet werden, dass kein verfaultes Obst verarbeitet wird. Da das gerade beim Pressen oft nicht so einfach ist, wird Patulin immer wieder in Fruchtsäften nachgewiesen. Leider wird das Gift beim Erhitzen (Pasteurisieren) nicht zerstört, achten Sie daher beim Pressen von Apfelsaft wirklich auf möglichst einwandfreie Früchte. Bei der Vergärung der Fruchtsäfte (Most-/Weinherstellung) wird Patulin größtenteils abgebaut.

Pilzgifte können gravierende Schäden an Leber, Niere, Herz, Nerven und im Immunsystem anrichten. Für einige dieser Mykotoxine wurde eine krebserregende Wirkung nachgewiesen.

Wenn ein Lebensmittel schimmelt, sehen wir meist nur den weißen, grünen, schwarzen oder gelben Schimmelpilzrasen an der Oberfläche. Das ist aber nur ein kleiner Teil des Pilzes. Schimmelpilze durchziehen das Lebensmittel mit einem Geflecht von Pilzfäden (Myzel), das für das bloße Auge nicht sichtbar ist. Aus diesem Grund sollten Lebensmittel, die sichtbar verschimmelt sind bzw. muffig riechen oder auch Säfte mit Schlieren komplett weggeworfen und auch nicht an Tiere verfüttert werden.

Clostridien

Clostridium botulinum ist ein Bakterium, das fast überall vorkommt. Eine Lebensmittelvergiftung können die Gifte des Bakteriums, die Botulinumtoxine, auslösen. Sie zählen zu den stärksten bekannten mikrobiellen Giften. Bereits wenige Mikrogramm (μg) können tödlich wirken. Ungefähr 4–36 Stunden nach der Aufnahme kommt es zu Doppeltsehen, Lähmung der Zungenmuskulatur bis hin zur Atemlähmung.



Verschimmeltes Brot darf nicht gegessen werden.

EDELSCHIMMEL

Nicht alle Schimmelpilze sind giftig. Die so genannten Edelschimmel werden zur Herstellung bestimmter Käsesorten oder von Salami gezielt zugesetzt. Sie sind für das besondere Aroma verantwortlich.



Hitze, Säure, Zucker, Salz ... Es gibt viele Möglichkeiten, die Haltbarkeit zu verlängern.

Das Bakterium ist anaerob, das heißt, es wächst nur unter sauerstofffreien Bedingungen. Es bildet hitzebeständige Sporen, die nur bei Temperaturen über 100 °C sicher abgetötet werden. Das Botulinumgift selbst ist hitzeempfindlich, bei Temperaturen von 100 °C im Inneren des Lebensmittels wird es in wenigen Sekunden zerstört, bei einer Temperatur von nur 80 °C dauert die Abtötung rund 6 Minuten.

Eine Gefahr geht daher vor allem von Konserven und eingekochten Lebensmitteln aus, die nicht ausreichend erhitzt wurden. Lebensmittelkonserven, die irgendeinen Hinweis zeigen, nicht mehr einwandfrei zu sein, z.B. Dosen oder Gläser mit Bombagen (gewölbtem Deckel) oder nicht mehr richtig verschlossene Einmachgläser, müssen weggeworfen werden.

Eine Vergiftung mit Botulinumtoxin ist in Österreich sehr selten. Auslöser sind meist selbst eingekochte eiweißreiche Lebensmittel (wie z.B. Bohnen), die nicht ausreichend erhitzt wurden. Beim Einkochen eiweißreicher Lebensmittel besteht nämlich die Gefahr, dass Botulinumsporen überleben. Diese können unter Sauerstoffabschluss im Glas dann auskeimen. Bei gesäuerten Produkten (pH-Wert unter 4,5) können sie das nicht. Werden Bohnen oder Ähnliches eingekocht, auf ausreichend hohe Temperaturen achten oder zusätzlich zum Erhitzen säuern.

Ansatzpunkte, um Mikroorganismen das Leben zu erschweren und damit die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern:

- ❖ **Temperatur:** Jede Mikroorganismenart wächst in einem ihr typischen Temperaturbereich. Die besten Wachstumsbedingungen finden die meisten Mikroorganismen bei Zimmertemperatur vor. In kühler Umgebungstemperatur können sie sich meist weniger gut vermehren, bei Tiefkühltemperaturen schlafen sie ganz. Kälte tötet Mikroorganismen aber nicht, das kann nur Hitze. Die meisten sind hitzeempfindlich und werden bei Temperaturen von 70–80 °C abgetötet. Hitzeunempfindliche sterben erst bei 100 °C ab.
- ❖ **Freies Wasser:** Mikroorganismen brauchen für ihr Überleben Wasser. Trocknen schränkt ihre Überlebensfähigkeit ein. Ist das Wasser fest an Zucker oder Salz gebunden, steht es ihnen auch nicht zur Verfügung.
- ❖ **pH-Wert:** Die verschiedenen Mikroorganismen wachsen auch nur in einem schmalen, für sie genau passenden pH-Bereich. Überleben können sie in einem etwas größeren Bereich. Die meisten Mikroorganismen brauchen einen neutralen bis leicht sauren pH-Wert. Mehr Säure hindert sie am Wachstum.
- ❖ **Sauerstoff:** Viele Mikroorganismen brauchen Sauerstoff zum Leben (aerob), andere können sich auch unter Luftabschluss entwickeln (anaerob).

MINZESIRUP

2 Flaschen à 500 ml

ZUTATEN

2 Bund sehr aromatische Minze
2 Zitronen
400 g Zucker
1 l Wasser

ZUBEREITUNG

Minzblätter zusammen mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen und dem Zucker in ein großes Einmachglas geben. Ideal ist es, wenn man die Kräuter vorher mit einem Nudelwalker* gut zerdrückt, so können die ätherischen Öle noch besser austreten. Dann das Wasser aufgießen und umrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Zugedeckt 1–2 Tage kühl stellen und ziehen lassen. Danach durch ein feines Haarsieb abseihen,* den Sirup 5 Minuten kochen und heiß in die vorbereiteten Flaschen füllen.

TIPP

Auf diese Weise kann man Sirupe von fast allen duftenden Kräutern und Blüten der Wahl zubereiten. Fein schmecken beispielsweise Zitronenthymian, Zitronengras, Zitronenverbene, Melisse, Minze, Salbei, Waldmeister, Veilchen, Rosen, Linden- und Robinienblüten. Als Geschmackszutat passen neben Zitronen auch Ingwer oder Schale bzw. Saft von Limette, Orange oder Bergamotte.



* Nudelwalker: Nudelholz, abseihen: durch ein Sieb gießen



BROMBERGEELE

5 Gläser à 200 ml

ZUTATEN

1 kg Brombeeren
1 Vanilleschote
400 g Zucker
Geliermittel lt. Packungsangabe
(alternativ 500 g Gelierzucker 2:1)
evtl. 1 Schuss Cassis (→ Seite 114)

ZUBEREITUNG

Brombeeren waschen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Brombeeren mit Zucker und Vanillemark vermischen und zugedeckt ca. 6 Stunden ziehen lassen. Danach aufkochen und mit der Flotten Lotte passieren. Den Fruchtbrei (ergibt ca. 750 ml) mit dem Geliermittel und der Vanilleschote ca. 4–5 Minuten kochen. Vanilleschote entfernen, nach Belieben Cassis einrühren. Das Gelee heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und diese sofort verschließen. Die Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Kühl und dunkel lagern.

HIMBEERKONFITÜRE

6 Gläser à 200 ml

ZUTATEN

1 kg Himbeeren
Saft von 1 Zitrone
400 g Zucker
Geliermittel lt. Packungsangabe
(alternativ 500 g Gelierzucker 2:1)

ZUBEREITUNG

Himbeeren in einem Topf zusammen mit Zitronensaft, Zucker und Geliermittel bzw. Gelierzucker bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Wenn die Konfitüre sprudelnd kocht, weitere 3–4 Minuten kochen lassen. In die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Kühl und dunkel lagern.

TIPP

Wenn die kleinen Steinchen stören, die Himbeeren vor dem Kochen durch den feinen Einsatz der Flotten Lotte passieren. Dann braucht man allerdings etwas mehr als 1 kg Himbeeren, weil dabei Masse verloren geht.

VARIANTE

Für *Himbeer-Schoko-Aufstrich* 100 g gehackte Schokolade (je nach Lust weiße oder Bitterschokolade) vor dem Abfüllen zur Konfitüre mischen. Auch ein Schuss Himbeerbrand passt gut zur Konfitüre.



MARILLENKONFITÜRE

6 Gläser à 200 ml

ZUTATEN

1 kg Marillen (entsteint gewogen)
Saft von 1 Zitrone
300 g Zucker
Geliermittel lt. Packungsangabe
(alternativ 300 g Gelierzucker 3:1)

ZUBEREITUNG

Marillen* waschen, entsteinen und klein schneiden. In einem Topf zusammen mit Zitronensaft, Zucker und Geliermittel bzw. Gelierzucker bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Wer keine Fruchtstücke in der Konfitüre mag, kann die Früchte auch pürieren. Wenn die Konfitüre sprudelnd kocht, weitere 4 Minuten kochen lassen. In die vorbereiteten Gläser füllen und diese sofort verschließen. Die Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Kühl und dunkel lagern.

TIPP

Marillenkönigin ist für mich die Königin der Konfitüren, die ich nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch für die Mehlspeisküche brauche.

VARIANTEN

Für eine *Marillen-Kokos-Konfitüre* 100 g Kokosraspeln und einen Schuss Rum, für eine *Marillen-Mandel-Konfitüre* 100 g Mandelblättchen und einen Schuss Amaretto untermischen. Die süße Marille eignet sich auch zum Mischen mit sauren Früchten, etwa mit Zitrusfrüchten, Sanddornmus, Ribiseln* oder Weichseln.*



* Marille: Aprikose, Ribisel: Johannisbeere, Weichsel: Kirsche



SANDDORN MUS

4 Gläser à 200 ml

.....

ZUTATEN

1 kg Sanddornfrüchte
200 ml Wasser
100 g Zucker

ZUBEREITUNG

Sanddornfrüchte waschen, mit Wasser aufkochen und durch die Flotte Lotte* passieren. Zucker zum Fruchtmark geben und 2 Minuten kochen. Heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.

TIPP

Sanddornfrüchte sind auch roh essbar, aber sehr sauer. Als Konfitüre – Früchte mit wenig Wasser aufkochen, passieren, abwiegen und mit der gewünschten Menge Zucker und Geliermittel zu Konfitüre kochen –, Saft oder Mus schmecken die Früchte ausgezeichnet.

* Flotte Lotte: Handpassiergerät

KETCHUP

4 Gläser à 250 ml

ZUTATEN

1 kg Tomaten
1 kleiner Apfel
300 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3–5 EL brauner Zucker
60 ml Apfelessig
evtl. Chili
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Msp. gemahlener Piment
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
1 Lorbeerblatt
ein paar Rosmarinnadeln
1/2 TL Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen. Mit einer Schaumkelle herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anrösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen.

Tomaten-, Apfelwürfel und eventuell gehackten Chili dazugeben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und die Masse pürieren. Anschließend bis zur richtigen Konsistenz einkochen und nochmals abschmecken. Ketchup kochend heiß in Gläser oder Flaschen füllen, rasch verschließen und für 5 Minuten auf den Deckel stellen. Kühl und dunkel lagern.

VARIANTE

Ketchup kann in vielen Varianten zubereitet werden. Für *gelbes Ketchup* gelbe Tomaten verwenden. Für *Curry-Ketchup* wird zusätzlich mit 2 TL Curry, 1 Prise Zimt und etwas Orangenschale gewürzt. *Hot Ketchup* erhält man, wenn die entsprechende Menge Chili dazukommt. Für *fruchtiges Tomaten-Paprika-Ketchup* werden die Tomaten zur Hälfte durch rote oder gelbe Paprika ersetzt.

TIPP

Geöffnete Flaschen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.





MANGOLD IN ESSIGMARINADE

4 Gläser à 200 ml

ZUTATEN

500 g Mangoldstiele
(verschiedene Farben)
Salz
2 EL Senfkörner
120 ml Weißweinessig
120 ml Reissessig
50 ml Wasser
5 EL brauner Zucker
2 Schalotten
1 EL rosa Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

Mangoldstiele putzen, schneiden und in Salzwasser blanchieren. Mangold dicht in die Gläser schichten. Senfkörner in einem Topf trocken rösten, bis es duftet. Mit Weißwein-, Reissessig und Wasser aufgießen. Zucker, in Scheiben geschnittene Schalotten und Pfefferkörner dazugeben und 5 Minuten kochen. Den Sud heiß über den Mangold gießen und sofort verschließen.

Für eine bessere Haltbarkeit am nächsten Tag den Sud eventuell nochmals abgießen, erneut aufkochen und wieder heiß über das Gemüse gießen. Die Gläser sofort gut verschließen. Kühl und dunkel lagern.

TIPP

Eingelegte Mangoldstiele über Salate streuen oder zu asiatischen Reisgerichten servieren.

EINGELEGTE PFEFFERONI

5 Gläser à 250 ml

ZUTATEN

1 kg Pfefferoni bzw. Chilis
250 g Schalotten
3 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone
300 ml Wasser
300 ml Weißweinessig
200 ml Weißwein
40 g Zucker
1 EL Pfefferkörner
1 TL Salz
1 EL Senfkörner
5 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Pfefferoni bzw. Chilis waschen. Schalotten und Knoblauch schälen. Zitrone in Scheiben schneiden. Wasser, Essig, Wein und die Gewürze aufkochen. Pfefferoni, Schalotten, Knoblauch und Zitronenscheiben im Sud 10 Minuten köcheln, anschließend mit dem Siebschöpfer herausholen und dicht in Gläser füllen.

Den Sud nochmals aufkochen und sehr heiß über die Pfefferoni gießen, sofort verschließen. Kühl und dunkel lagern.

TIPP

Eingelegte Pfefferoni zählen neben Essiggurkerln zu den typischen Jausengemüsen.



PILZE IN WÜRZESSIG

5 Gläser à 250 ml

ZUTATEN

1 kg geputzte Pilze
400 ml Weißweinessig
200 ml Wasser
Schale von 1 Zitrone
1 gestrichener TL Salz
60 g Zucker
3 Lorbeerblätter
2 Zweige Estragon
2 Zweige Zitronenverbene
100 g Schalotten
1 Chilischote



ZUBEREITUNG

Pilze putzen, kleine ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Essig, Wasser und die Gewürze aufkochen. Die Pilze dazugeben und 5 Minuten im Sud kochen. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen und in vorbereitete, sterile Gläser füllen.

Schalotten in grobe Ringe schneiden, im Sud 8–10 Minuten kochen, dann in Ringe geschnittene Chili weitere 2 Minuten mitkochen. Schalotten und Chili ebenfalls auf die Gläser verteilen, den kochend heißen Sud über die Pilze gießen – die Pilze sollten gut bedeckt sein. Die Gläser sofort verschließen und kühl und dunkel lagern. Vor dem Verzehr 3 Wochen durchziehen lassen. Die Pilze sind rund 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank lagern und in wenigen Tagen aufbrauchen.

TIPP

Kräuter und Gewürze je nach Angebot im Garten und Geschmack variieren. Mögliche Kombinationen:

- ✿ Thymian oder Zitronenthymian, Rosmarin, Knoblauch, Salbei, Lorbeer und Zitronenschale
- ✿ Tannenwipferl, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeer
- ✿ Dille, Lorbeer, Thymian, Senfkörner und Pfeffer
- ✿ Limette, Ingwer, Chili, Petersilie und Knoblauch

Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch „Praxishandbuch natürlich Konservieren. Vorrat aus Gemüse, Obst und Kräutern das ganze Jahr genießen. Alle Methoden & einfache Rezepte“ von Rosemarie Zehetgruber.

Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt. Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt, weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2020 by Löwenzahn Verlag in der Studienverlag Ges.m.b.H,
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

Umschlaggestaltung und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:
Stefan und Johanna Rasberger, www.labsal.at
Fotos: Rita Newman

Adaption für das Booklet: Karin Berner

www.loewenzahn.at
Alle Rechte vorbehalten.

Selbstversorgerinnen und Gartenjunkies aufgepasst: Deine Vorratskammer wird bald aus allen Nähten platzen!

Wenn wieder mal alle Tomaten gleichzeitig reif werden, die Zucchini sich über Nacht frech verdreifacht haben oder du an den umwerfenden Aprikosen am Bauernmarkt einfach nicht vorbeigehen konntest, dann steht jetzt nur mehr eins auf dem Programm: konservieren! Und das geht natürlich, unkompliziert und richtig lecker. Denn: Deine selbstangebauten Kräuter, Früchte, Gemüse und Blüten kannst du locker das ganze Jahr über genießen. Das freut nicht nur deinen Bauch, sondern auch alle, die bald ein Glas Selbstgemachtes von dir geschenkt bekommen!

Next-level-Vorratshaltung: alle Methoden genau erklärt und dazu rund 200 fantastische Rezepte

Im Winter richtig Bock auf reife Tomaten aus dem Garten? Ein paar zuckersüße Erdbeeren an einem verregneten Herbstabend wären der Hammer? Mit den vielen bunten Gläsern, die bald in deinen Vorratsschrank einziehen werden, hast du für solche Momente erstmal richtig gut vorgesorgt. Als Ernährungswissenschaftlerin weiß Rosemarie Zehetgruber einfach, wovon sie schreibt: Du erfährst ganz genau, wie die verschiedenen Methoden des natürlichen Haltbarmachens funktionieren, sie gibt dir praktische Tipps, wie sich deine konservierten Leckereien auf lange Sicht bei dir wohlfühlen und versorgt dich mit haufenweise Ideen und Inspirationen für nachhaltiges und saisonales Kochen.

Für dein gutes Bauchgefühl: schonend konservieren und extra viele Nährstoffe erhalten

Einkochen und sterilisieren, einlegen in Öl und Essig, einfrieren, trocknen, entsaften, Milchsäuregärung oder Essig herstellen – langweilig wird dir in der Küche auf jeden Fall nie mehr. Und deinem Gaumen schon gar nicht! Mehr noch: dank der schonenden Zubereitung tust du deiner Gesundheit und deinem Gaumen was richtig Gutes.



- » **Konservieren von A bis Z:** alle Methoden, um deine Ernteschwemme direkt in eine prall gefüllte Vorratskammer zu verwandeln
- » **Immer schön frisch bleiben:** alles, was du zu den Themen Frischhalten, richtig Lagern und Haltbarmachen wissen musst
- » **Von Birnenchips bis Kimchi:** ca. 200 Rezepte zum Einmachen und Einlegen von Gemüse, Obst, Nüssen, Saaten, Pilzen, Kräutern und Blüten
- » **Fermentieren macht glücklich:** massenhaft Informationen rund um Vorratshaltung, Ernährung und Gesundheit
- » **sharing is caring:** für jede Gelegenheit das passende Mitbringsel auf Lager



Rosemarie Zehetgruber

Praxishandbuch NATÜRLICH KONSERVIEREN

Vorrat aus Gemüse, Obst und Kräutern das ganze Jahr genießen. Alle Methoden & einfache Rezepte

€ 29.90

ISBN 978-3-7066-2556-2

336 Seiten, gebunden

mit über 250 Fotografien von Rita Newman

JETZT MEHR ERFAHREN!