

Die Saison einfangen

Das Haltbarmachen und Einlagern von Früchten und Gemüse war früher eine Frage des Überlebens. Heute ist es ein Weg, sich nachhaltiger zu ernähren, die Verschwendung von Lebensmitteln zu verhindern und sich kreativ in der Küche zu betätigen.

Monika Neidhart

Im Einkaufsgeschäft gilt längst «Alles zu jeder Zeit» statt «Alles zu seiner Zeit». Da gibt es keine zwingenden Gründe mehr, selbst Nahrungsmittel zu konservieren. Zum Glück hat das Haltbarmachen von Früchten und Gemüse einen neuen Schub bekommen. Denn Gründe für das Einmachen im eigenen Haushalt gibt es ganz viele: Es macht Freude, in der Küche kreativ zu sein. Erst recht, weil die Arbeit sichtbar wird. Mit einer selbst gestalteten Etikette und einer Masche sind sie auch willkommene Mitbringsel und Dankesgeschenke. Wer selbst einmacht, wählt die Zutaten. So kann die Qualität der Nahrungsmittel sowie auch die Zucker- oder Salzmenge selbst bestimmt werden. Zusatzstoffe braucht es keine. Neben diesen gesundheitlichen Vorteilen werden mit Schweizer Früchte und Gemüse lange Importwege vermieden. Auch Fragen nach Produktionsmethoden und Arbeitsbedingungen in den Exportländern erübrigen sich.

Ein zentrales Argument, wieder vermehrt zu konservieren, ist das Verhindern von «Food Waste». Wenn man keinen eigenen Garten hat, lohnt es sich kaum, Erstklassware zu kaufen und sie zu Hause haltbar zu machen. Doch aus den runzligen Äpfeln ergibt sich Apfelmus, das heiss eingefüllt und ohne zusätzliche Energie gelagert werden kann. Gegen Ladenschluss sind Früchte oft zu reduziertem Preis erhältlich. Für Konfitüre bestens geeignet. Oder beim Bauer direkt Früchte und Gemüse beziehen, die den Anforderungen der Nahrungsmittelindustrie nicht genügen. Dazu gibt es in der Natur je nach Saison Schätze, die man sammeln und einmachen kann, von Lindenblüten und Löwenzahn über Beeren und Wildkräuter bis zu Pilzen.

Konservieren einfach gemacht

Das Konservieren ist keine Hexerei. Es braucht auch keine teuren Anschaffungen. Wer die grundlegenden



Konservieren ermöglicht kreatives Kochen, Qualität und Nachhaltigkeit und verhindert Verschwendung.

Bedingungen versteht, warum Nahrungsmittel verderben, weiss auch, wie sie haltbar gemacht werden können. Am Zerfall sind meistens Mikroorganismen wie Bakterien, Hefepilze oder Schimmelpilze beteiligt. Diese Kleinstlebewesen brauchen Wärme (zwischen 15 und 40 Grad), Feuchtigkeit, Sauerstoff, einen angepassten pH-Wert und Nahrung. Entziehen wir ihnen einen dieser Wachstumsfaktoren, kann das Lebensmittel haltbar gemacht werden. Neben der fachgerechten Umsetzung der Konservierungsarten braucht es ein sauberes Arbeiten und hygienisch einwandfreie Arbeitsgeräte, da Mikroorganismen überall vorkommen.

Tiefkühlen geht fast für alles

Beim Tiefkühlen liegen die Temperaturen im Bereich von minus 18 °C. Es eignet sich, ausser für rohe Eier, für fast alle Nahrungsmittel. Der Nachteil: Tiefkühlen braucht jedoch konstant Energie bei der Lagerung. Beim Heisseinfüllen (z. B. Konfitüren, Gelee, Kompott usw.) verhindern Hitze und Sauerstoffabschluss das Bakterienwachstum. Die so konservierten Lebensmittel sollten anschliessend in einem dunklen und kühlen Raum gelagert werden. Beim Dörren, respektive Trocknen von Kräutern, Früchten, Gemüse oder Pilzen wird die Flüssigkeit durch Wärme entzogen. Der Prozess dauert einige Stunden bis Tage, das Dörrgerät oder der Backofen brauchen konstant Energie. Ganz ohne Strom kommt das Fermentieren aus. Dabei wird der pH-Wert verändert wie das z. B. beim Sauerkraut der Fall ist. Auch das Einlegen in Alkohol oder Essig wirkt auf den Säure-Basen-Charakter und konserviert die Lebensmittel.

Aber auch konservierte Nahrungsmittel halten nicht ewig. Entsprechend ist es wichtig, sie regelmässig zu kontrollieren. Einmal geöffnet, müssen sie im Kühlschrank aufbewahrt und baldmöglichst in die Menuplanung einbezogen werden. Dabei hilft, bereits beim Einmachen die Portionen zu bedenken und die richtige Gläsergrösse zu wählen.

Frischlagerung von Früchten, Gemüse und Kartoffeln

Eigentlich ist die Frischlagerung die optimalste Art, Nahrungsmittel haltbar zu machen. Die Lebensmittel brauchen keine Energie bei der Lagerung und bleiben unverändert bis zur Verarbeitung in der Küche. Allerdings verfügen die heutigen Wohnungen und Häuser kaum mehr über die nötigen Voraussetzungen. Ideal ist eine Temperatur von unter 10 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 85–95 Prozent, für Kürbisse eine Temperatur von 14–18 Grad bei ca. 40 Prozent Luftfeuchtigkeit. Das kann im Keller, auf dem Balkon (evtl. in einer Styroporbox), auf dem Dachboden oder in einer Erdgrube im Garten sein. So bleiben einwandfreie, ungewaschene Äpfel, Birnen, Kabis oder auch Kartoffeln einige Zeit haltbar. Weniger dafür geeignet sind aber stark wasserhaltige Früchte und Gemüse wie Blattsalate mit Ausnahme des Zuckerhut-Salats, der

sich, in Zeitungen eingewickelt, einige Zeit aufbewahren lässt. Gemüse sollte nicht mit Äpfeln zusammen gelagert werden, da das Ethylen der Früchte die Alterung des Gemüses beschleunigt. Ohnehin sind die gelagerten Lebensmittel regelmässig auf Fäulnis zu kontrollieren.

Heiss einfüllen von Konfitüre, Kompott und Gemüsesaucen

Für alle Früchte, Obst oder Gemüse mit kleinen Blesuren ist das Heisseinfüllen eine ideale Verwertungsart. Daraus entstehen Konfitüren, Kompott, Fruchtstücke im Sirup oder pikante Saucen. Es braucht lediglich Einmachgläser mit Gummiring, Deckel und Klammer oder Gläser mit Schraubdeckeln. Das können auch leere Konfitüren- oder ähnliche Gläser mit dichtem Schraubverschluss sein. Nicht geeignet sind ehemalige Ölkonserven und auf der Innenseite zerkratze Deckel.

Konserven sind auch eine Augenweide. Damit ihre Qualität möglichst ein Jahr erhalten bleibt, sollen sie an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden.



Konfitüre bleibt haltbar, indem heisse Konfitüre in warme Gläser gefüllt und sofort verschlossen wird.

Die Haltbarkeit ist durch das Vakuum gewährleistet. Auch bei Konfitüre, womit die Zuckermenge nach eigenen Vorlieben reduziert werden kann. Damit der luftdichte Verschluss gelingt, ist es wichtig, die Gläser vorzuwärmen. Einkochte Konfitüre, Kompott und Gemüsesaucen kochend heiss bis knapp unter den Rand einfüllen. Jeweils ein Glas um das andere füllen und sofort verschliessen. Bei ganzen Fruchtstücken, die in einem Zuckersirup knapp weichgekocht wurden, zuerst Früchte abfüllen. Flüssigkeit nochmals aufkochen und sofort bis knapp unter den Glasrand einfüllen. Beim Abkühlen nicht schütteln und vor Zugluft schützen. Vor dem Lagern an einem kühlen und dunklen Ort, Gläser reinigen und kontrollieren, ob der Deckel hält. Ist das nicht der Fall, hat sich kein Vakuum gebildet. Der Vorgang muss wiederholt werden, damit die Köstlichkeit mehrere Monate haltbar ist.



Rezept Ratatouille-Sauce

Für ca. 2 Gläser à 5 dl

- 1 Peperoncini
- 1 Zwiebel
- 1 kg Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
- 1 gelbe Peperoni
- 150 g Zucchini
- Zweige frischer Oregano und Basilikum
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Peperoncini halbieren, entkernen, fein schneiden. Zwiebeln hacken. Tomaten in Würfel schneiden. Öl erhitzen, zuerst Zwiebeln andämpfen, dann Tomaten und Peperoncini mitdämpfen. Mit Wein oder Bouillon ablöschen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Peperoni und Zucchini rüsten und in Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, Gemüse darin wenige Minuten andämpfen.

Kräuter hacken. Mit den Peperoni und Zucchini zu den Tomaten geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Würzen.

Gläser mit Drehverschluss oder Weckgläser gründlich waschen und in heissem Wasser vorwärmen.

Gemüse kochend heiss, randvoll in die Gläser füllen. Rand wenn nötig reinigen. Sofort verschliessen. 24 Stunden stehen lassen. Danach Vakuum prüfen.