



Köstlichkeiten AUS DEM GARTEN haltbar machen?

KONSERVIEREN Altes Wissen voll im Trend

Einfrieren, dörren, sterilisieren, heiss einfüllen, Essigkonserven...
Hausgemachte Köstlichkeiten sind wieder gefragt. Gemüse und
Früchte aus dem eigenen Garten oder aus dem nahen Hofladen für
den Winter haltbar machen ist wieder In.

GRUNDSÄTZE

Bevor man sich an die Arbeit macht braucht es einige Überlegungen
und auch einige fachliche Kenntnisse.

- Konservieren benötigt etwas Erfahrung
- Genaues Arbeiten und Sauberkeit ist das A und O
- Fast alle Arten von Konservieren sind arbeitsintensiv

Aber auch die persönlichen und konkreten Werte beeinflussen die Arbeit
des Konservierens.

- Das Haltbarmachen ohne Konservierungsmittel und Zusatzstoffe
- Früchte und Gemüse saisonal einkaufen und später geniessen
- Eigenproduktion im optimalen Reifezustand weiterverarbeiten
- Preiswerte Angebote nutzen (Selbstplückeranlagen)
- Verschiedene Rezepte und Konservierungsarten ausprobieren
- Freude an der Arbeit und zum Weiterverschenken
- Verwende kleine Gläser/Flaschen (weniger Abfall bei Verderb)

HALTBARKEIT

Die Haltbarkeit der verarbeiteten Nahrungsmittel beträgt 8–12 Monate.
Eingemachtes am besten an einem kühlen, dunklen, trockenen Ort lagern.
Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

BESCHRIFTUNG

Vergiss nicht die [Produkte zu beschriften](#). Auf die Etikette gehört die
Bezeichnung (z. B. Rhabarber-Erdbeerkonfitüre) und das Datum der
Herstellung oder das Mindesthaltbarkeitsdatums (z. B. 15.06.2021).

Bei tiefgekühlten und getrockneten Produkten ist eine Gewichtsangabe
sinnvoll.



REZEPT: KRÄUTERSIRUP

- für 1,5l Sirup
- 2 Flaschen à 7,5dl (sterilisiert)
 - Sieb und Trichter
 - 50g Blüten oder Kräuterblätter, z. B. Melisse-, Holunder-, Lindenblüten
oder Pfefferminz-, Zitronenmelisseblätter
 - 1l Wasser
 - 1kg Zucker
 - 20g Zitronensäure

Blüten/Kräuter in einem Gefäss mit kochendem Wasser übergiessen. 10–15 Minuten
ziehen lassen und dann absieben. Sud zusammen mit Zucker in eine Pfanne geben,
unter Rühren aufkochen. Zitronensäure begeben. Sofort in die vorbereiteten
Flaschen füllen und verschliessen. Auskühlen lassen. [Vorlage Etikette](#)





EINFRIEREN

Es eignen sich fast alle Nahrungsmittel zum Tiefkühlen, nicht nur Produkte aus dem Garten. Auch wilde Kräuter und Pilze sind Bestens geeignet.

Vorteile: leicht, sicher, vitaminschonend

Nachteile: energieabhängig, verschiedene Gemüse müssen vorerst blanchiert werden, Organisation beim Auftauen

Gemüse: Harte Gemüsesorten wie Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi oder Rüebli klein schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Danach das Gemüse gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen, bevor es in einen Gefrierbeutel kommt. Es sollte möglichst wenig Luft an das Gemüse gelangen, damit es keinen Gefrierbrand gibt. Daher aus den Gefrierbeuteln die Luft herausdrücken. Später kann das Gemüse ohne Auftauen verwendet werden. Die Garzeit ist etwa ein Drittel kürzer.

Pilze und Zucchini lassen sich auch roh einfrieren. Kräuter sollten zuerst gehackt werden. Salatgurken, Radieschen, Tomaten und Zwiebeln sollten nur im verarbeiteten Zustand eingefroren werden, da sie beim Auftauen gerne matschig werden.

Obst: Die meisten Obstsorten lassen sich gut einfrieren. Zuerst das Obst gründlich reinigen. Rhabarber einfach in Stücke schneiden. Beeren zunächst nebeneinander auf einem Tablett verteilen und einige Stunden vorfrieren. So behalten sie die Form und lassen sich später einzeln entnehmen. Anschliessend in Gefrierbeutel oder -dosen umfüllen. Als Alternative kann das Obst auch als Püree eingemacht werden. Obst für Kuchen- oder Wähenbelag ist in gefrorenem Zustand verwendbar.

Tipp: Obst und Gemüse lassen sich auch in kleinen Portionen tiefkühlen z. B. für Babybrei in Eiswürfelbehältern oder als Stücke. Obst oder Gemüse vorbereiten, trocken tupfen und auf einem Küchentuch auslegen. In den Tiefkühler geben und nach etwa 2–3 Stunden herausnehmen und in gewünschten kleinen Portionen tiefkühlen.



REZEPT: GETROCKNETE APFELRINGLI

- 5 mittelgrosse Äpfel
- 1l Wasser in grosse Schüssel gefüllt
- 1/2 Zitrone Saft
- 1 Prise Salz
- 1 Apfeln-Ausstecher und Rüstmesser
- 2 Backbleche inkl. Ofengitter

Die Äpfel waschen. Das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden (ca. 3–5mm). Je dünner desto besser, weil sie schneller trocken. Die Schüssel mit Wasser, Zitronensaft und Salz bereits vor dem Schneiden bereitlegen und die Apfelscheiben laufend darin einlegen, damit sie nicht braun werden. Diese nun auf einem Ofengitter ein paar Minuten abtropfen lassen.

Ohne Dörrer, kann man die Apfelringli einfach im Ofen trocknen. Bei 50°C Umluft dauert es ca. 6 Stunden, bis diese fertig sind. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann wird eine Holzkeile in die Ofentür geklemmt. Abkühlen lassen und luftdicht verpacken. Vorlage Etikette



DÖRREN

Früchte, Gemüse, Pilze, Kräuter

Vorteile: spezielles Aroma, lange Haltbarkeit, platzsparend

Nachteile: grosser Zeitaufwand, z. T. Vitaminverlust

Nur etwa 30–60°C sind zum Dörren notwendig. Das Dörrgut muss vorab klein geschnitten werden. Birnen und Äpfeln werden in dünne Scheiben geschnitten und Aprikosen oder Zwetschgen werden halbiert und entsteint gedörrt. Bei Kräutern einzelne Blätter verwendet.



HEISS EINFÜLLEN

Gemüse- und Obst-Spezialitäten, wie Chutneys, Konfitüren, Sirups, etc.

Vorteile: Verarbeitung von 2. Klasse Nahrungsmittel, Zucker und Salzgehalt anpassen

Nachteile: grosser Zeitaufwand, Risiko des Verderbens

Zuerst wird alles gewaschen, geschält, entkernt und anschliessend kleingeschnitten. Beim Klassiker der Konfitüre werden die Früchte mit Gelierzucker gekocht. Der Zucker verhindert die Vermehrung der Bakterien. Dabei gilt: Für 1kg Früchte wird 1kg Gelierzucker verwendet. Nach dem Kochen wird alles in saubere und sterile Gläser mit Schraubdeckel gefüllt, fest verschlossen und für 10 Minuten auf den Deckel gestellt.

Tipp: Gelierzucker besteht aus Zucker, Apfelpektin und reiner Zitronensäure. Damit gelingen die Konfitüren ohne lange Kochzeit. Aroma und Farbe bleibt erhalten. Zuckerreduzierte Konfis werden mit 1kg Früchten und 600g Gelierzucker zubereitet. Immer gut gelierende Früchte wie Apfel, Aprikosen, Rhabarber etc. mit schlecht gelierenden Früchten wie Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche etc. verwenden. Die Haltbarkeit beträgt nur zirka 6 Monate.

Anstelle von Früchten können auch Gemüse konserviert werden und daraus exotische Chutneys gezaubert werden.

für 3 Gläser von 5dl

REZEPT: HEISS EINGEFÜLLTE BIRNEN

- 2l Wasser
- 1 Zitrone Saft
- 1,4kg kleine Birnen (Williams)
- 1l Wasser
- 150g Zucker
- 1 Vanillestängel
- 1 Zitrone

Wasser und Zitronensaft verrühren und in eine Schüssel geben. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse und Fliege entfernen. Sofort ins Zitronenwasser legen. Wasser und Zucker in einer grossen Pfanne aufkochen. Vanillestängel der Länge nach aufschneiden, vierteln, begeben. Zitrone in Scheiben schneiden, begeben. Birnen portionenweise in den siedenden Sirup geben und weichkochen. Achtung: Kochdauer je nach Grösse und Reifezustand. Die Früchte müssen durch und durch heiss sein. Stichprobe machen!

Birnen mit einem Abschöpföffel satt bis 2cm unter den Rand ins vorbereitete Glas füllen. Vanillestängel in die Gläser verteilen. Zitronenscheiben entfernen und Zuckersirup nochmals aufkochen. Glas randvoll aufgiessen und sofort verschliessen. Glas für kurze Zeit auf den Kopf stellen. Auf einem Tuch auskühlen lassen. Beschriften und kühl und dunkel lagern.

Vorlage Etikette

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



EINLEGEN IN ESSIG

Gemüse, Pilze

Vorteile: spezieller Geschmack, einfach, Spezialitäten. Essig konserviert durch den Säuregehalt.

Nachteile: Geschmackssache.

EINLEGEN IN ÖL

Vorteile: Öl schliesst die Nahrungsmittel luftdicht ein, aromatisiert die eingelegten Zutaten. Sind die konservierten Lebensmittel aufgebraucht, verwendet man das Öl zum Aromatisieren von Salaten oder zum Abschmecken von anderen Gerichten. Immer hochwertiges Öl verwenden. (z. B. Raps-, Sonnenblumen- oder Baumnussöl)

Nachteile: Diverse Kräuter geben ein intensives Aroma ab. Kräuter vor dem Einlegen sehr gut antrocknen lassen, sonst besteht Gefahr von Schimmelbildung.

[Mehr Informationen zur Herstellung eines Kräuteröls](#)

REZEPT: RANDEN IM BROMBEER-ESSIG

für 2 Gläser von 3,5 dl

3dl	Apfelessig
150g	frische Brombeeren
50g	Honig
50g	Birndicksaft (Birnel oder Raisinée)
1 EL	Salz
700g	rohe, kleinere Randen
2 Zweiglein	Rosmarin
1 Zweig	Zitronenthymian
1 EL	Senfkörner
½ KL	weisse Pfefferkörner

Essig, Brombeeren, Honig, Birndicksaft und Salz in einer Pfanne 10 Minuten auf kleinem Feuer ziehen lassen. Randen schälen, in dünne Scheiben hobeln. Im Dampf ca. 6 Minuten bissfest vorgaren. Den Essig-sud durch ein Sieb giessen, Brombeeren auspressen und in die Pfanne zurückgeben. Kräuter, Senf- und Pfefferkörner begeben und nochmals aufkochen. Die noch heissen Randen in die vorbereiteten, heissen Gläser schichten und mit dem kochend heissen Sud übergiessen. Sofort verschliessen. Vorlage Etikette

Haltbarkeit: Ungeöffnet an einem kühlen Ort zirka 3 Monate. Für eine längere Aufbewahrungszeit, Randengläser sterilisieren.

REZEPT: BASILIKUM PESTO

für 2–3 kleine Gläser

100g	frisches Basilikum
2	frische Knoblauchzehen, gehackt
50g	Baumnußkerne, gehackt
1,5dl	Baumnußöl
½ KL	Salz

Basilikum waschen und mit Haushaltspapier gut trocken tupfen. Grob hacken. Basilikum, Knoblauch, Baumnuße, Baumnußöl und Salz in dem Mixerbecher geben. Mixen und bis 1cm unter den Rand, in die heiss ausgespülten, vorbereiteten Gläser abfüllen. Die Gläser auf einem Tuch abklopfen, damit keine Luftblasen entstehen. Mit Baumnußöl randvoll aufgiessen und verschliessen. Vorlage Etikette

Haltbarkeit: 3–6 Monate. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.



STERILISIEREN

Haltbarmachen durch Hitzeeinwirkung und luftdichtem Verschluss. Vorbereitete, rohe oder blanchierte Früchte werden unter Flüssigkeitszugabe im Wasserbad oder Dampf erhitzt.

Vorteile: Früchte bleiben formschön, anspruchslos in der Aufbewahrung, lange Haltbarkeit, sofort servierbereit.

Nachteile: Evtl. spezielle Sterilisiergläser, grosser Kochtopf.

Vorgehen: Einwandfreie Gläser und Deckel auskochen. Beeren, Kern- und Steinobst waschen eventuell halbieren und möglichst dicht in die Gläser füllen. Zuckerlösung aufkochen (1l Wasser + 100–150g Zucker) auskühlen lassen. Früchte mit Zuckerlösung bedecken. Glasrand reinigen und gut verschliessen.

Sterilisieren im Wasserbad: Die Gläser auf einem Siebeinsatz oder einem Küchentuch in die grosse Pfanne stellen, dass sie sich nicht berühren. Wasser auffüllen bis der Wasserstand dem Inhalt des höchsten Glases entspricht. Zugedeckt langsam erhitzen. Sterilisierdauer: Beerenobst 20 Minuten auf 80°C, Steinobst 20 Minuten auf 85°C, Kernobst 30–40 Minuten auf 90°C.

Sterilisieren im Backofen: Anweisungen und Gebrauchsanweisungen des Geräteherstellers beachten. Gleich grosse Gläser sterilisieren und Platz ausnützen, da der Energieaufwand relativ gross ist. Hohes Backblech auf der untersten Rille einschieben und bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Gläser ins Backblech stellen so dass sie sich nicht berühren. Backofen auf 150°C einstellen. Sterilisierzeit beginnt, wenn die Flüssigkeit in den Gläser gleichmässig perlt (kleine Blasen steigen auf). Die Sterilisierzeit dauert je nach Grösse und Menge der Gläser zwischen 70–90 Minuten. Backofen während des Sterilisiervorganges nicht öffnen!

Kontrolle: Vor Zugluft geschützt auf einem Tuch auskühlen lassen. Nach dem vollständigen Auskühlen der sterilisierten Konserven die Bügel entfernen und Deckel auf Verschluss prüfen. Kühl und trocken lagern. [Beschriften](#) und regelmässig kontrollieren. Haltbarkeit: 1–2 Jahre.

REZEPT: EINGELEGTER KÜRBIS, SÜSS-SAUER

für 2 Gläser von 5dl

- 1,5kg Kürbis
- 1 Stück Ingwerwurzel (3cm)
- 1 Zimtstange
- 2 EL Senfsamen
- ½ KL Cayennepfeffer
- 2 Nelken
- 300g Zucker
- 4dl Apfel- oder Weissweinessig

Kürbis vierteln. Die Schale, schwammiges Fleisch sowie die Kerne entfernen. In Würfel von 1x1cm schneiden und in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Zum Kürbis geben. Gewürze, Zucker und Essig aufkochen. Zum Kürbis geben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag alle Zutaten in einer grossen Pfanne aufkochen, zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen. Sofort in vorbereitete Einmachgläser füllen und verschliessen. Vorlage Etikette. An einem kühlen dunklen Ort aufbewahren.

Passt zu: kaltem Kalbsbraten, Siedfleisch, Wild, Käseplatte und Raclette.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
Wir, die Frauen vom Land.
landfrauen.ch



MIGGA FALETT