



© Doris Oberfrank-List - Fotolia.com

SOMMER IM GLAS: MARMELADE, CHUTNEY, KOMPOTT

EINKOCHEN UND EINLEGEN MIT REZEPTEN LEICHT GEMACHT

Ob süße Erdbeeren oder feurige Paprika – eingekocht werden sie alle. Neben den klassischen fruchtigen Marmeladen können auch exotische Mischungen aus heimischen Obst- und Gemüsesorten den Gaumen kitzeln. Mit den richtigen Rezepten holen Sie die sommerfrischen Vitamine für lange Wintertage ins Glas. DIE UMWELTBERATUNG stellt Rezepte vor.

Das Einkochen macht Obst und Gemüse für mindestens ein Jahr haltbar. Die wichtigste Regel beim Einkochen lautet Sauberkeit! Schon kleinste Verunreinigungen verringern die Haltbarkeit. Die verwendeten Früchte oder Gemüse sollten frisch geerntet und in einwandfreiem Zustand sein, gründlich gewaschen und mit Schale verwendet werden. Am besten ist biologisches Obst und Gemüse geeignet, denn in der Biolandwirtschaft sind chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel verboten. Es sind also keine Rückstände zu erwarten.

Beim Einkochen wird Obst oder Gemüse auf 75°C bis 100°C erhitzt, so werden Keime abgetötet. Nicht nur süße Früchte, auch Karotten, Bohnen, Kohlrabi, Karfiol oder Kürbis sind sehr gut zum Einkochen geeignet. Aus Äpfeln,

Birnen, Quitten, Zwetschken und Beeren lassen sich köstliche Kompotte zubereiten. Obst kann auch zu süßen Brotaufstrichen wie Konfitüre und Marmeladen oder Sirup verarbeitet werden. Umgangssprachlich werden in Österreich alle Obstaufstriche als Marmeladen bezeichnet. Innerhalb der EU dürfen jedoch nur Obstaufstriche aus ungeschälten Zitrusfrüchten als Marmelade bezeichnet werden.

Mikroorganismen sind für das Verderben verantwortlich, Zucker entzieht den Früchten das für sie lebensnotwendige Wasser und wirkt dadurch konservierend. Je höher der Zuckergehalt, desto länger ist die Zubereitung haltbar. Das Erhitzen steigert die Haltbarkeit ebenfalls. Das Einlegen von Gemüse in Essig oder Öl ermöglicht eine kurz- bis mittelfristige Haltbarkeit von mehreren Monaten.

MITTEL ZUM GELIEREN

Marmeladen, Konfitüren und Gelees benötigen meist die Zugabe eines Geliermittels, um die gewünschte, streichfähige Konsistenz zu erlangen. Die natürliche Gelierfähigkeit wird durch das Verhältnis von Säure, Pektin und Zucker in der verwendeten Frucht bestimmt. Die Zugabe von Geliermitteln oder Gelierzucker erhöht die Gelierfähigkeit.

Die Wahl des richtigen Geliermittels ist eine Frage des Geschmacks. Aus gesundheitlicher und ökologischer Sicht gibt es kaum Unterschiede.

Geliermittel – die kleinen Helfer

Im Handel angebotene Gelierhilfen enthalten Pektine pflanzlicher Herkunft, also Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Agar-Agar.

Pektine sind Ballaststoffe, die in pflanzlichen Zellwänden vorkommen. Sie binden Wasser und sorgen so für die Gelierung von Marmeladen und Gelees. Der natürliche Pektin Gehalt in Früchten variiert und hängt auch vom Reifegrad ab – unreife Früchte enthalten mehr Pektin. Einen hohen natürlichen Pektin Gehalt haben Äpfel, Zwetschken, Stachelbeeren und Quitten. Erdbeeren, Kirschen oder Rhabarber enthalten nur wenig Pektin. Sie sollten unter Zugabe eines Geliermittels verkocht werden, da sie sonst sehr lange Kochzeiten zum Gelieren benötigen und so Vitamingehalt und Farbe stark beeinträchtigt werden.

UNSER TIPP

Pektinhaltigen Gelierhilfen wird oft Sorbinsäure als Konservierungsmittel zugesetzt.

Diese ist natürlich in Vogelbeeren enthalten und gilt als unbedenklich. Wer dennoch darauf verzichten möchte, bekommt im Reformhaus oder Bioladen Pektine ohne Konservierungsmittel.

Gelierzucker ist Feinkristallzucker, der mit Pektin und Zitronensäure gemischt ist. Mit Gelierzucker 1:1 werden Früchte und Zucker im Verhältnis 1:1 verarbeitet. Die Kochzeit beträgt etwa vier Minuten. Mit Gelierzucker 1:2 oder 1:3 werden im Verhältnis ein Teil Zucker und zwei bzw. drei Teile Frucht verarbeitet. Er enthält zusätzlich Sorbinsäure als Konservierungsmittel, da der Zuckeranteil im Verhältnis zum Fruchtanteil nicht ausreicht, um eine lange Haltbarkeit zu gewährleisten. Die Kochzeit beträgt etwa drei Minuten.

Gelierpulver enthält Traubenzucker, Fruchtsäure und Pektin. Marmeladen, die mit Gelierpulver zubereitet werden, sind meist etwas zähflüssiger, weisen aber eine lange Haltbarkeit auf.

Agar-Agar wird aus Meeresalgen hergestellt und hat eine hohe Gelierkraft. Zur tierischen Gelatine bietet Agar-Agar eine vegetarische Alternative, zudem benötigt es keinen Zucker zum Gelieren. Es kann sowohl für die Herstellung von Marmeladen, Desserts und Tortengelees als auch für Chutneys und Aspiks verwendet werden. Für besonders saure Früchte ist es ungeeignet, da zuviel Säure die Gelierkraft mindert.

Johannisbrotkernmehl wird aus den Samen des Johannisbrotbaums, auch Bockshörndl- oder Carobbaum genannt, gewonnen. Es muss nicht erhitzt werden, sondern ist kalt verwendbar. Ideal ist die Verwendung von Johannisbrotkernmehl für kalt gerührte Marmeladen, Puddings, Saucen oder Speiseeis.

Guarkernmehl ist aus den Samen der Guarbohne hergestellt, die in Indien und Pakistan angebaut wird. Es wird wie Johannisbrotkernmehl ohne Erhitzen verwendet. Unerhitzte Marmeladen sind jedoch nur kurz im Kühlschrank haltbar.



© ChristienJung - Fotolia.com

EINKOCHEN

Marmeladen, Konfitüren und Gelees

Die süßen Brotaufstriche entstehen durch das Erhitzen von Früchten oder Fruchtsaft unter Zugabe von Zucker und Geliermittel. Bei säurearmen Früchten sollte zusätzlich Zitronensaft beigelegt werden, um den für das Gelieren optimalen Säuregehalt zu erreichen. Die Zutaten müssen sorgfältig abgewogen werden. Gesundheitsbewusste Marmeladenköch*innen lassen die Anleitungen links liegen, reduzieren die Zuckermengen und werden mit einem besonders fruchtigen Ergebnis belohnt.

Bei 15-20°C an einem dunklen Ort aufbewahrt, sind die Zubereitungen meist Jahre lang haltbar. Angebrochene Gläser werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt und so rasch wie möglich verbraucht.

Zubereiten von Saft für ein Gelee: Die Früchte werden mit Wasser im Topf aufgekocht und der Saft wird durch ein Tuch oder ein feines Sieb gepresst. Für die Entsaftung von Früchten gibt es auch Dampfentsafter. Der Saft wird mit Gelierzucker nach Rezept eingekocht und in Gläser abgefüllt.

UNSER TIPP

Vermeiden Sie Schimmelbildung, indem Sie die Marmelade nur in kleine Gläser abfüllen und zur Entnahme immer saubere Löffel verwenden. Hat sich einmal Schimmel gebildet, darf der Glaseinhalt nicht mehr verzehrt werden.

MARILLEN-MELISSE-MARMELADE

1,5 kg Marillen, 0,5 kg (1:3) Gelierzucker, 4 EL gehackte Zitronenmelisse

Marillen waschen, halbieren, entkernen und pürieren. Mit Gelierzucker vermischen und unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kurz einkochen. Erst wenn die Marmelade schnell eine dickliche Konsistenz erhält, ist sie fertig. Zitronenmelisse hacken, in die Marmelade einrühren und diese heiß in vorbereitete Gläser abfüllen.

BROMBEER-ZWETSCHKEN-MARMELADE

50 dag Brombeeren, 50 dag Zwetschken, 1/2 kg Gelierzucker (1:2), kleine Zimtrinde, 3 Nelken, eventuell 1 Schuss Rum, etwas Zitronensaft

Brombeeren verlesen und eventuell waschen, Zwetschken waschen und entkernen, beides mit den Gewürzen in einen Topf geben. Etwas kochen, mit Gelierzucker vermengen und noch weitere 5 Minuten kochen. Gewürze entfernen, Marmelade mit Pürierstab mixen. Eventuell einen Schuss Rum und Zitronensaft dazugeben und sofort in Gläser abfüllen.

UNSER TIPP

Geben Sie vom heißen Kochgut 1-2 Teelöffel auf einen kalten Teller. Wird die Gelierprobe beim Abkühlen fester, kann abgefüllt werden. Die Konfitüre, Marmelade oder das Gelee erhalten genügend Festigkeit in den Gläsern.

KALT GERÜHRTE ERDBEER-MARMELADE

50 dag Erdbeeren, 25 dag Gelierzucker 1:2

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Früchte pürieren und den Gelierzucker nach und nach unter Rühren mit dem Handrührgerät zugeben. Die Masse 20-30 Minuten auf höchster Stufe weiterrühren, bis sie dicklich wird und der Zucker gelöst ist. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und kühl stellen. Die Marmelade ist ca. 14 Tage haltbar.

KOMPOTT

Für das Einkochen (Einwecken) von Früchten gibt es spezielle Einkochapparate und Einkochtöpfe, die Zubereitung ist aber auch im Wasserbad im Backrohr möglich. Verwenden Sie spezielle Einweckgläser mit Gummiring. Nach dem Einkochvorgang und Abkühlen müssen die Gläser auch ohne Klammern verschlossen halten, da das im Glasinneren ent-

standene Vakuum den Deckel anziehen sollte. Gläser, die nicht schließen, können nicht gelagert werden und sind nach kurzer Zeit im Kühlschrank schnell zu verbrauchen. Auf diese Weise eingekochtes Obst ist trocken, kühl und dunkel gelagert ein bis zwei Jahre haltbar. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Gläser noch verschlossen sind. Der Inhalt offener Gläser muss entsorgt werden, da Schimmel-, Gärungs- oder Fäulnisgase den Deckel hoch gedrückt haben. Für Kompotte sehr gut geeignet sind Äpfel und Birnen, Quitten, Marillen, Zwetschken, Weichseln, Kirschen oder auch Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren.

HOLLER-BIRNEN-ZWETSCHKEN-KOMPOTT

1,25 kg Birnen, 1,5 kg Zwetschken, 1,5 kg Hollerbeeren, 600 g Zucker, Bio-Zitronensaft, 1 l Wasser

Birnen waschen, schälen vierteln, Kerngehäuse ausstechen. Birnen in Wasser halbgar kochen, herausnehmen und in Einmachgläser füllen. Zwetschken waschen, halbieren, entsteinen, in der Birnenkochflüssigkeit kurz erhitzen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und über die Birnen geben. Zuletzt die Hollerbeeren über die Zwetschken verteilen. Zucker und die Kochflüssigkeit über das Obst gießen, Gläser schließen und bei 80 °C 30 min. einkochen.

SIRUP

Kräuter- und Blütensirupe werden aus Kräutern oder Blüten unter Zugabe von Zitronensäure oder unbehandelten Zitronenscheiben sowie Wasser und Zucker im Verhältnis 1:1 hergestellt. Für die Zubereitung köstlicher Sirupe eignen sich besonders gut Holunder-, Lavendel-, Rosen-, Akazien- oder Fliederblüten. Auch Melisse, Zitronenverbene und Ananassalbei schmecken im Sirup köstlich. Sirupe sind etwa ein Jahr haltbar. Geöffnete Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verbraucht werden. Für die **Herstellung von Fruchtsirup** sind Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren oder Holunderbeeren gut geeignet. Diese werden entsaftet und der Saft wird anschließend mit Zucker im Verhältnis 1:1 mit der halben Menge Wasser kurz aufgekocht.

KRÄUTERSIRUP

4 Handvoll Melissenblätter, 1 Handvoll Schafgarbenblüten, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, 2 Bio-Zitronen

Die Melissenblätter in ein verschließbares Glas geben, mit Wasser und Zucker auffüllen. Rühren, bis der Zucker gelöst ist. Die in Scheiben geschnittenen Zitronen dazugeben und zugedeckt ca. 3 Tage stehen lassen. Täglich schwenken. Anschließend durch ein Tuch seihen, kurz aufkochen, in saubere Flaschen abfüllen und gut verschließen.

INGELEGTES GEMÜSE - CHUTNEYS

Viele Gemüsearten sind für das Einlegen in Essig oder Öl geeignet und können so kurz- bis mittelfristig haltbar gemacht werden. Bevorzugen Sie festes Gemüse wie Artischocken, Fisolen, Zwiebel, Gurken oder auch Paprika.

Einlegen in Essig: Je nach Härte kann das Gemüse entweder im Sud aus fünfprozentigem Essig, Wasser und Kräutern gekocht oder roh im Gefäß mit dem heißen Essigsud übergossen werden. In Essig eingelegtes Gemüse ist etwa drei Monate haltbar. Verlängern können Sie die Haltbarkeit, indem Sie die gefüllten Gefäße nochmals erhitzen und damit sterilisieren. Dann ist das Gemüse ein bis zwei Jahre lagerfähig.

Einlegen in Öl: Diese einfache und traditionelle Konservierungsmethode hat den Vorteil, dass Aroma, Farbe und Inhaltsstoffe der verwendeten Gemüse gut erhalten oder sogar intensiviert werden. Zu beachten ist natürlich der durch das Öl relativ hohe Energiewert. Blanchiertes, gut abgetropft Gemüse und/oder frische, saubere Kräuter werden abwechselnd mit dem Öl, dicht geschichtet in Flaschen oder Gläser gefüllt und zum Abschluss gut mit Öl bedeckt. Verwenden Sie am besten hochwertige Öle wie Oliven- oder Distelöl. Kühl, dunkel und gut verschlossen gelagert beträgt die Haltbarkeit etwa drei bis vier Monate. Achten Sie beim Entnehmen darauf, dass der Restinhalt immer zumindest 1 cm hoch mit Öl bedeckt ist.

UNSER TIPP

Aromatisieren Sie eingelegtes Gemüse mit Kräutern wie Dille, Thymian oder Estragon. Auch Zwiebel, Chili, Senf- oder Pfefferkörner verleihen besondere Würze.



Chutneys bestehen aus klein geschnittenem Obst oder Gemüse, das zusammen mit Zucker, Essig und Gewürzen dickflüssig eingekocht wird. Chutneys können süß-sauer, scharf oder fruchtig zubereitet werden. Je nach Zutaten passen sie hervorragend zu Fleisch-, Fisch- und Reisgerichten, aber auch

zu Käse. Für Chutneys geeignet sind z. B. Kürbis, Zwiebeln und Tomaten aber auch Beeren, Äpfel, Quitten und Zwetschen. Gewürzt wird meist mit Chili, Zimt, Ingwer oder Nelken.

KÜRBIS-CHUTNEY

500 g Kürbis, 125 g Zwiebeln, 300 g Äpfel, 2 cm gehackten Ingwer, 2 El Öl, 2 Stangen Zimt, 100 g Zucker, 5 El Essig, Salz, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 50 g Rosinen.

Zwiebel und Kürbis kleinwürfelig schneiden, Zwiebel goldgelb andünsten, Kürbis, geschälte, gewürfelte Äpfel, Zucker und alle Gewürze zugeben. Zugedeckt garen lassen, öfters umrühren. Paprika kleinwürfelig schneiden, nach ca. 15 min. gemeinsam mit den Rosinen zugeben. Weitere 5 min. kochen, Zimtstange entfernen, abschmecken, noch heiß in kleine Gläser füllen, sofort verschließen.

ZUM NACHLESEN

Bundeszentrum für Ernährung

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbarmachen
bzw. www.was-wir-essen.de

Obstbäume zur freien Ernte finden

www.mundraub.org

WEITERE INFORMATIONEN

Infoblatt „Obst und Gemüse richtig lagern“

Download: www.umweltberatung.at/ogf

Infoblatt „Haltbarmachen & Konservieren“

Download: www.umweltberatung.at/hkm

Infoblatt „Kreative Resteküche“

Download: www.umweltberatung.at/krk

Poster „Saisonkalender Obst & Gemüse“

Kostenlos gegen Versandkosten

Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sog

Broschüre „Wilde Sachen zum Selbermachen“

€ 4,50 plus Versandkosten

Online Bestellung: www.umweltberatung.at/wss