



## Geschenke aus der Vorratshaltung – Selbstgemacht

Selbsthergestellte Soßen, Konfitüren und andere Leckereien aus der Küche liegen im Trend und sind beliebte Mitbringsel. Verschenken möchte man natürlich nur ein schmackhaftes und haltbares Produkt. Um das zu erreichen, gilt es bei der Herstellung einige Aspekte zu beachten.

Zur Konservierung von Obst und Gemüse müssen innere und äußere Ursachen des Verderbens durch verschiedene Methoden reduziert und ausgeschlossen werden. Wir stellen Ihnen Möglichkeiten zum Haltbarmachen von Lebensmitteln vor:

### MIKROORGANISMEN DAS WASSER ENTZIEHEN

Mikroorganismen benötigen neben Nahrung auch Wasser. Durch Trocknung kann Wasser entzogen werden, sodass nur noch eine Restfeuchte in den Lebensmitteln enthalten ist und sich Mikroorganismen nicht mehr vermehren können.

**Ein beliebtes Naschwerk ist getrocknetes Obst wie z.B. Apfelringe.**

Um Apfelringe selber zu trocknen, gehen sie folgendermaßen vor:

- Äpfel waschen
- Das Kerngehäuse mit einem Fruchtkern ausstechen
- Äpfel in dünne Scheiben schneiden
- Bei 50-60°C Umluft im leicht geöffneten Backofen trocknen
- Alternativ zum Backofen kann auch ein Trockenautomat verwendet werden.
- Die Trocknungszeit richtet sich
  - » Nach der Menge der Apfelringe
  - » Der Dicke der Scheiben
- Je trockener die Ringe sind, desto länger sind diese lagerfähig. Die Trocknung kann 5-6 Stunden dauern.

### DURCH ZUSATZ VON ZUCKER/SALZ UND WÄRMEEINWIRKUNG HALTBAR MACHEN

**Um das Wasser in Lebensmitteln zu binden, kann man Salz oder Zucker verwenden.**

Mit dem reichhaltigen Gemüse im Herbst können wir z.B. eine leckere Gemüsebrühe zubereiten, mit der wir in der gemüsearmen Zeit nach eigenem Geschmack würzen können.

- Gemüse waschen und nicht essbare Teile entfernen.
- Gemüse fein hacken und mit Salz vermengen (siehe Rezeptblatt)
- Brühe in Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Sie sind mehrere Monate lagerfähig.

**Das Obst des Sommers kann mit Zucker in Form von Kompott oder Konfitüre im Glas bevorratet werden.**

- Bei der Verwendung von Zucker muss zur Bindung des Wassers auf 1 kg Früchte 1 kg Zucker bzw. Gelierzucker zugesetzt werden. Schimmel kann bei Konfitüre mit hohem Zuckeranteil (1:1) großzügig abgehoben werden.
- Wird der Zuckergehalt reduziert (Gelierzucker 1:2 oder 1:3), muss die Konfitüre oder das Kompott nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert werden, da es schneller zum Schimmelbefall kommen kann. Bei Schimmelbefall muss diese Konfitüre komplett entsorgt werden.

### JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE

Zur Herstellung von Konfitüre benötigt man einen hohen Topf. Er darf nur zur Hälfte gefüllt werden, damit das Kochgut hochsteigen kann. Durch die Verwendung eines langen Kochlöffels werden Verbrennungen durch Spritzer vermieden.

**Schritt für Schritt zur Konfitüre:**

- Gläser kontrollieren, ob die Ränder unbeschädigt sind und heiß spülen. Der heiße Spülgang der Spülmaschine ist dafür gut geeignet.
- Kontrollieren, ob die Deckel rostfrei und nicht verformt sind. Deckel in heißem Wasser auskochen.
- Nur saubere Deckel und Gläser gewährleisten, dass das Vorratsgut nicht vorzeitig schimmelt.
- Früchte waschen und putzen. Das verwendete Obst und Gemüse sollte von ein-

wandfreier Qualität und frisch sein. Druckstellen bei Fallobst sind kein Qualitätsmangel, denn sie können herausgeschnitten werden. Kritisch wird es bei Schimmel. Bevor der Schimmelherd sichtbar wird, durchdringt ein unsichtbares Geflecht das wasserhaltige Lebensmittel. Von Schimmel befallendes Obst und Gemüse muss daher entsorgt werden.

- Früchte abwägen und zerkleinern.
- Zucker zu den Früchten geben, verrühren und aufkochen.
- Die empfohlene Kochzeit dient als Richtzeit. Je nach Säuregrad der Früchte kann sie leicht variieren. Ein Kurzzeitwecker hilft die Zeit einzuhalten. Die Kochzeit beginnt mit dem Aufkochen.
- Um ein Anbrennen zu vermeiden, muss die Konfitüre mit einem Kochlöffel umgerührt werden.
- Vor dem Abfüllen immer eine Gelierprobe durchführen, indem ein Tropfen der Konfitüre auf eine kalte Oberfläche z.B. Glasschale gegeben wird. Wird diese Probe nicht fest, muss die Kochzeit verlängert werden.

- Die vorbereiteten Gläser randvoll mit Konfitüre füllen und mit einem Deckel fest verschließen.  
Vor dem Verschließen ist ein sauberer Glasrand wichtig. Bei stückigem Einfüllgut bewährt sich ein Trichter. Fein pürierte Massen können gut mit einem Litermaß eingefüllt werden
- Die abgekühlten Gläser mit einem Etikett versehen, auf dem Inhalt und Datum notiert werden. So bleibt der Überblick über die Lagerhaltung gewährleistet. Ideal dafür ist ein Kellerraum oder ein dunkler Abstellraum

**Tipp: Gemüesoßen oder Obstkompott können auf die gleiche Weise eingemacht werden. Im Unterschied zur Konfitüre wird nur wenig oder kein Zucker bzw. Salz zugesetzt. Sie werden fertig gekocht, abgeschmeckt und heiß abgefüllt und sofort verschlossen.**

<https://www.bzfe.de/inhalt/haltbarmachen-von-lebensmitteln-1345.html>

## REZEPT: JOHANNISBEER-CHUTNEY

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
250 g rote Johannisbeeren 1 Chilischote 2 rote Zwiebeln 1 Birne	Johannisbeeren waschen, trocken tupfen und von den Rispen zupfen. Die Chilischote waschen und halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Birne schälen entkernen, in Stücke schneiden.
1 EL Öl 50 ml Weißweinessig 1 Orange (Saft) 100 g brauner Rohrzucker 1 Prise Salz	In einem Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Chili anschwitzen, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Danach die Johannisbeeren, die Birnenstücke und den Zucker zugeben und vorsichtig unterheben. Salz zufügen und alles bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis die Mischung eingedickt ist.
	Gläser und Deckel heiß spülen. Das Johannisbeer-Chutney heiß in saubere Gläser füllen, die Gläser verschließen und auf den Kopf stellen, bis das Chutney abgekühlt ist.

## REZEPT: GEMÜSEBRÜHE



ZUTATEN	ZUBEREITUNG
Lauch, Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Petersilie, Liebstöckel, Oregano, Thymian) 250 g Suppengrün u. Kräuter	Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Kräuter waschen und grob zerkleinern.
35 g Salz	Vorbereitetes Gemüse und Kräuter mit der Küchenmaschine fein zerkleinern und das Salz gut untermischen.
	Etwas ziehen lassen, dann nochmal gut verrühren. Fest in saubere Schraubgläser drücken und gut verschließen.
	Das eingesalzene Gemüse ist die Grundlage für Gemüsebrühe und eine ideale Würze für andere Suppen, Soßen, Fleischteige und Salate. Gut verschlossen und kühl gelagert halten die Gläser monatelang.

**Tipp:** Zur Herstellung der Gemüsebrühe kann das Gemüse bei größeren Mengen auch durch den Fleischwolf gedreht werden. Die entstandene Gemüsepaste kann bei der Lagerung im Kühlschrank mit Öl bedeckt werden (damit es nicht schimmelt), auch einfrieren ist möglich.