

# Ein schneller Überblick über das Einmachen und Konservieren



## *In diesem Kapitel*

- ▶ Die Welt des Einmachens und Konservierens entdecken
- ▶ Verstehen, warum und wie man einmacht und konserviert
- ▶ Nützliche Tipps für das Einmachen und Konservieren

Im Laufe der Jahre ist die Kunst des Einmachens und des Konservierens – aufgrund unseres geschäftigen Lebensstils, der komfortablen Handhabung von Tiefkühlprodukten und der Vielzahl an Supermärkten – stark zurückgegangen. So manch einer meinte wohl, das Einmachen (mit Ausnahme von Marmelade und Konfitüre) sei eine Art ungewöhnliches Hobby. Doch mittlerweile haben viele Menschen erneut Interesse am Erlernen dieser Kunst bekommen. Angesichts einer schwierigen Wirtschaftslage meinen immer mehr Menschen, das Einmachen und Konservieren von Lebensmitteln sei eine preiswerte und einfache Möglichkeit, eine gefüllte Vorratskammer zu haben.

Dieses Kapitel verschafft Ihnen einen Überblick über die drei in diesem Buch vorgestellten Einmach- und Konservierungsmethoden – das Einkochen, das Einfrieren und das Trocknen bzw. Dörren – und es erklärt ihre jeweiligen Vorteile.

Wenn Sie mit dem Einmachen gerade erst anfangen, sollten Sie sich von den Regeln nicht gleich überwältigen lassen und auch keine Angst davor haben. Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt mit leicht nachvollziehbaren Anweisungen durch alle Verfahren. Wenn Sie die Grundverfahren einer Methode, wie etwa das Einkochen, verstanden haben, dürfte Ihnen die praktische Umsetzung eines Rezepts keine Probleme mehr bereiten.

## ***Welche Vorteile bieten Ihnen das Einmachen und Konservieren Ihrer Lebensmittel?***

Einmachen und Konservieren sind Möglichkeiten, Lebensmittel vor dem Verderben zu bewahren, damit man sie auch zu einem späteren Zeitpunkt noch verwenden kann. Manche Konservierungsmethoden, wie das Trocknen, gab es bereits in der Antike; andere, wie das Einmachen, sind etwas jüngerer Datums. Jedenfalls besteht kein Zweifel daran, dass es bestimmt etwas Besonderes ist, wenn Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden das ganze Jahr hindurch köstliche Speisen anbieten können, die Sie selbst eingemacht oder konserviert haben.

Welche Konservierungsmethode auch immer Sie wählen, Ihre harte Arbeit wird belohnt:

- ✓ **Eine Speisekammer gefüllt mit frischen, selbst angebauten Lebensmitteln.** Eine gut ausgestattete Vorratskammer bietet ein Polster gegenüber den steigenden Kosten für gesunde

Nahrungsmittel. Wenn Ihnen Spezialitäten aus Gourmet-Läden schmecken, Sie aber etwas gegen die hohen Preise haben, dann ist das eigene Einmachen eine sichere und sparsame Methode, große oder auch kleine Mengen (qualitativ) hochwertiger Lebensmittel, z.B. Lebensmittel aus biologischem Anbau, zu konservieren.

- ✓ **Komfort.** Sie können sich einen Vorrat an bereits zubereiteten Speisen zulegen, der zu Ihrem geschäftigen Lebensstil passt und an dem auch Ihre Familie Freude hat.
- ✓ **Vertrauen in die Zutaten und die daraus zubereiteten Speisen.** Wenn Sie frische Zutaten mögen und wissen möchten, woraus Ihr Essen eigentlich besteht, dann ist das eigene Einmachen und Konservieren die Antwort darauf.
- ✓ **Steigenden Kosten für Lebensmittel zuvorkommen.** Beim Einmachen und Konservieren geht es grundsätzlich um die Verwertung frischer Lebensmittel. Sie werden also immer dann verarbeitet, wenn es sie in Hülle und Fülle gibt. Denn reichlich vorhandene Lebensmittel bedeuten generell niedrigere Kosten.
- ✓ **Entspannung und Zufriedenheit.** Vielen Menschen verschafft die Arbeit in der Küche und das Herumhantieren mit Nahrungsmitteln ein Gefühl der Entspannung. Außerdem gibt es Ihnen das tolle Gefühl, etwas geleistet zu haben, wenn Sie zuschauen, wie sich Ihre Familie und Ihre Freunde die Produkte Ihrer Mühen schmecken lassen. Sich die Zeit für die Auswahl eines Rezeptes zu nehmen, Lebensmittel auszusuchen und vorzubereiten und sie dann sicher abzupacken, ist eine erfüllende Aufgabe und etwas, worauf Sie nach getaner Arbeit stolz sein können.
- ✓ **Viel Spaß.** Eingemachte und konservierte Speisen in der eigenen Küche selbst herzustellen, ist leicht und macht Spaß – und wer kann schon etwas gegen Spaß haben?



Die Preise für hochwertige Lebensmittel sind in den letzten Jahren nach wie vor recht hoch. Gleichzeitig ist der Wunsch nach einer besonders guten Qualität für alle zu einem wichtigen Anliegen geworden. Die Antwort auf beides – nämlich sowohl auf das Preisdilemma als auch auf den Wunsch, das ganze Jahr über gesundes und abwechslungsreiches Essen servieren zu können – ist das Einmachen. Wenn Sie die einzelnen Schritte, wie Sie Lebensmittel vor- und zubereiten, genau befolgen, wird das Einmachen und Konservieren Ihre Mühen sofort belohnen.

### Wer macht heute ein?



Auch wenn das Einmachen und Konservieren in den letzten Jahren in Vergessenheit geraten ist, eines ist gewiss: Es ist wieder stark im Kommen. Männer und Frauen jeden Alters beschäftigen sich mit der Kunst des Einmachens. Dabei spielt es auch keine Rolle mehr, ob Sie nun auf dem Land oder in der Stadt leben oder ob Sie Ihre eigenen Lebensmittel anbauen. Frische Zutaten sind mittlerweile fast überall erhältlich. Wochenmärkte finden gewöhnlich in vielen kleinen und großen Städten statt und machen es somit leicht, einwandfreie Lebensmittel zu einem erschwinglichen Preis zu besorgen, die man haltbar machen kann.

## **Lernen Sie Ihre Techniken kennen: Einkochen, Einfrieren und Trocknen**

Die in diesem Buch behandelten Methoden sind für den Hausgebrauch gedacht und führen zu vorzüglichen Ergebnissen, wenn Sie bei jeder Methode alle Schritte genau befolgen. Wenn Sie jedoch Ihre eigenen Regeln aufstellen, dann kann die Qualität Ihrer Lebensmittel darunter leiden. Wenn Sie sich zum Beispiel nicht an die im Rezept angegebenen Zubereitungszeiten halten, kann dies dazu führen, dass Lebensmittel verderben, weil sie nicht lang genug erhitzt wurden.



Schauen Sie sich das grundlegende Verfahren der jeweiligen Konservierungsart nochmals genau an, bevor Sie loslegen – auch wenn Sie mit den Verfahren bereits vertraut sind, sollten Sie sie jedes Jahr noch einmal durchgehen, einfach um Ihr Gedächtnis aufzufrischen. Sie werden feststellen, dass Sie Ihre Arbeit sehr viel seltener unterbrechen müssen. Machen Sie vor dem Einmachen immer erst einen Probelauf. So vergewissern Sie sich, dass Sie alle Geräte beisammen haben und Ihnen alle Arbeitsschritte klar sind, und können schnell und effizient arbeiten.

### **Über das Einkochen von Lebensmitteln**

Das Einkochen ist mittlerweile die beliebteste Konservierungsmethode. Lassen Sie sich von niemandem erzählen, Einkochen sei kompliziert. Das stimmt einfach nicht.

Unter Einkochen versteht man die Konservierung von Lebensmitteln durch Hitzeeinwirkung. Die Speisen werden in einem luftdicht verschlossenen Glas erhitzt, um damit Mikroorganismen abzutöten, die einen Verderb von Lebensmitteln verursachen können. Mikroorganismen sind natürlicherweise in allen Lebensmitteln enthalten. Richtige Einkochtechniken wie das Erhitzen über einen bestimmten Zeitraum stoppen diesen Verderbnisprozess und die unerwünschten Mikroben werden abgetötet. Außerdem wird dem Glas während des Einkochprozesses Luft entzogen und es entsteht ein Vakuum, wenn das Glas abkühlt und verschlossen ist. Dadurch wird vermieden, dass neue Mikroorganismen in das Glas eindringen und die Lebensmittel verderben.

Je nach Art und Masse des Einkochguts verwendet man die Verfahren *Sterilisieren* oder *Pasteurisieren*. Beim Sterilisieren werden die Lebensmittel auf mindestens 100°C erhitzt und damit alle Keime abgetötet. Beim Pasteurisieren liegt die Erhitzungstemperatur unter 100°C. Letztere Methode tötet zwar nicht alle Mikroorganismen ab, aber genug, um die Lebensmittel für den Hausgebrauch haltbar zu machen. Die Vorteile des Pasteurisierens sind der gute Geschmack, das ansprechende Aussehen des Einkochguts sowie der größere Erhalt an Inhaltsstoffen (z. B. Vitamine).

Dieses Verfahren wird bei süßen und sauren Lebensmitteln eingesetzt, wie Obst und Gemüse, eingelegten und fertigen Speisen. (In Kapitel 8 erfahren Sie mehr über diese Methoden.)

## **Ungeeignete Einkochmethoden**

Einige Einkochmethoden sind unzuverlässig und werden aus diesem Grund an dieser Stelle auch nicht empfohlen. Dazu zählen:

- ✓ **Ofenmethode:** Bei dieser Methode werden die gefüllten Gläser in einen heißen Backofen gestellt. Dieses Verfahren ist recht unsicher, da die Innentemperatur Ihrer Speisen höchstwahrscheinlich nicht stark genug ansteigen wird, um Mikroorganismen und andere Bakterien, die Verderb verursachen, abzutöten. Es gibt dabei keine Garantie dafür, dass die Lebensmittel in den Gläsern tatsächlich auch die Temperatur erreichen, auf die Sie den Ofen eingestellt haben. Außerdem besteht die Gefahr, dass Ihre Gläser infolge des plötzlichen Temperatursprungs explodieren, sobald die Ofentür geöffnet wird.
- ✓ **Mikrowelle:** Diese Methode ist nicht zu empfehlen, weil jedes Gerät unterschiedlich einzustellen ist. Außerdem hat jedes Lebensmittel verschiedene Garzeiten und die Hitze verteilt sich in dem Gargut unterschiedlich. Dabei kann es zu kühlen und heißen Partien kommen, den sogenannten »hot spots«. Diese können sogar zu Verbrennungen führen.
- ✓ **Schnellkochtopf:** Auch diese Methode ist unsicher, da die Einkochzeit nur ungenau festgelegt werden kann und daher das Einkochgut häufig zerkocht (zermatscht) ist. Außerdem besteht die große Gefahr, dass die Gläser beim plötzlichen Öffnen des Schnellkochtopfs (Abdampfen unter Wasser) zerplatzen (siehe Kapitel 8).

## **Über tiefgekühlte Lebensmittel**

Lebensmittel tiefzुकühlen ist die Kunst, Nahrungsmittel auf dem Höhepunkt ihrer Frische aufzubereiten, zu verpacken und dann in das Tiefkühlgerät (Gefrierschrank oder Tiefkühltruhe) zu räumen, um all das Wertvolle der jeweiligen Jahreszeit haltbar zu machen. Tiefkühlen ist eine tolle Möglichkeit, Lebensmittel zu konservieren, die die hohen Temperaturen und das lange Kochen bei herkömmlichen Einmachetechniken nicht aushalten würden.

Das Entscheidende beim Einfrieren ist, dass Sie sich von der absoluten Frische der Lebensmittel überzeugen müssen, dass Sie sie so schnell wie möglich tiefkühlen und tiefgekühlte Speisen bei mindestens  $-18^{\circ}\text{C}$  aufbewahren.



Die Qualität der Lebensmittel wird nicht besser, nur weil man sie ins Tiefkühlgerät wirft. (Ausnahmen sind unzureichend abgehangenes Fleisch, z.B. Wild oder Wildfrüchte wie Schlehenn.) Erst die sachgemäße Vorbehandlung der Lebensmittel sowie die Verpackung der Lebensmittel in Gefrierfolie, Gefrierbeuteln oder Gefrierbehältern beugen einer Qualitätsminderung vor. Qualitätseinbußen treten dann auf, wenn die Lebensmittel mit der trockenen Luft des Tiefkühlgeräts in Kontakt kommen. Auch wenn Sie von falsch eingefrorenen Lebensmitteln nicht krank werden: Sie werden zumindest nicht mehr gut schmecken. Die folgenden drei Dinge helfen Ihnen, diesen sogenannten Gefrierbrand zu vermeiden:

- ✓ **Reduzieren Sie den direkten Kontakt mit der Luft:** Wickeln Sie die Lebensmittel fest ein und verschließen Sie diese dicht.

- ✓ **Vermeiden Sie schwankende Temperaturen:** Halten Sie das Tiefkühlgerät so oft wie möglich geschlossen. Bevor Sie die Tür öffnen, sollten Sie genau wissen, was Sie herausnehmen wollen und wo es liegt.
- ✓ **Füllen Sie Ihr Tiefkühlgerät nicht zu voll:** Ein übermäßig gefülltes Tiefkühlgerät reduziert die Luftzirkulation und beschleunigt damit Gefrierschäden.

Informationen und Anleitungen zum Einfrieren von Lebensmitteln finden Sie in Teil IV.

### *Über das Trocknen von Lebensmitteln*

Das Trocknen oder Dörren ist die älteste Methode der Lebensmittelkonservierung. Wenn man Speisen trocknet, setzt man sie einer Temperatur aus, die hoch genug ist, um die in den Lebensmitteln enthaltene Feuchtigkeit zu entziehen, aber doch noch so niedrig, dass sie nicht kochen. Eine gute Luftzirkulation trägt dazu bei, dass die Lebensmittel gleichmäßig getrocknet werden.

Ein elektrischer Dehydrator, ein Dörrgerät, ist das beste Gerät, um Lebensmittel zu trocknen bzw. ihnen Wasser zu entziehen. Die meisten Geräte enthalten einen Thermostat und ein Gebläse, mit denen die Temperaturen reguliert werden. Man kann Lebensmittel zwar auch im Backofen oder in der Sonne trocknen. Doch dies dauert länger und die Ergebnisse sind im Vergleich zu Lebensmitteln, die in einem Dörrgerät getrocknet wurden, schlechter. In Teil V finden Sie Anleitungen zum Trocknen von Obst, Gemüse und Kräutern.

### *Tricks für erfolgreiches Einmachen und Konservieren*

Die Methoden zum Einmachen und Konservieren sind einfach und sicher und man erhält durch sie Speisen, die nahrhaft und köstlich sind. Um erfolgreich zu sein, braucht es jedoch seine Zeit, einiges an Anstrengung und Fachkenntnisse. Hier sind die wichtigsten Tipps für Sie, damit Ihnen das Haltbarmachen der Lebensmittel gelingt:

- ✓ **Nehmen Sie nur frische und die besten Produkte, die Sie bekommen können.** Durch das Konservieren wird die Qualität nicht besser. Wenn Sie Abfall verarbeiten, bekommen Sie auch Abfall heraus.
- ✓ **Prägen Sie sich die Regeln und Techniken Ihrer jeweiligen Einmach- oder Konservierungsmethode ein, bevor Sie mit der Arbeit beginnen.** Versuchen Sie nicht, erst dann eine Technik zu erlernen, wenn Sie mit der Verarbeitung Ihrer Speisen schon begonnen haben.
- ✓ **Arbeiten Sie in kurzen Abschnitten, um Müdigkeit und Fehler zu vermeiden.** Verarbeiten Sie nicht mehr als zwei Waren am Tag und arbeiten Sie nicht mit mehreren Einmachmethoden gleichzeitig.
- ✓ **Wählen Sie die für die jeweiligen Produkte passende Konservierungsmethode und achten Sie auf die passende Einkochzeit (bzw. Sterilisierzeit), um die Mikroorganismen abzutöten.** Halten Sie sich an die Vorgaben im Rezept. (Für nähere Einzelheiten blättern Sie vor zu Kapitel 3.)

- ✓ **Stellen Sie einen Plan auf, bevor Sie mit dem Einmachen beginnen.** Lesen Sie zuerst das Rezept (und zwar mehr als einmal). Legen Sie sich dann die erforderlichen Geräte und Zutaten bereit, um Last-Minute-Engpässe und störende Unterbrechungen zu vermeiden. (Erstellen Sie eine Liste mit all dem, was Sie brauchen, und haken Sie die Dinge ab, die Sie schon bereitgestellt haben.)
- ✓ **Prüfen Sie Ihre Ausstattung.** Wenn Sie einen Schnellkochtopf (zum Einkochen kleinerer Mengen, die Sie nur kurze Zeit aufbewahren wollen) oder ein elektrisches Dörrgerät verwenden, überprüfen Sie Ihre Geräte, um sicherzugehen, dass auch alles richtig funktioniert. Und kontrollieren Sie auch immer die Gummiringe, Gläser und Verschlüsse.

Und jetzt sind Sie bereit, Ihre Lebensmittel durch den Konservierungsprozess ihrer endgültigen Bestimmung zuzuführen. Ob Sie sich nun für das Einkochen, Einfrieren oder Trocknen entscheiden: Schreiten Sie auf dem Weg des Einmachens und Konservierens mit Zuversicht voran.