

Konservieren

Einmach-Regeln

Warum verderben Nahrungsmittel ?

Eine Pflanze, Frucht oder tierisches Leben stirbt nicht einfach bei der Ernte oder bei der Schlachtung. Bakterien und Fäulniskeime, die sie in sich tragen leben weiter und zersetzen sie laufend. Aber auch der Luftsauerstoff reagiert mit den Lebensmitteln. Sie oxidieren, ähnlich wie die Karosserie Ihres Autos - und ein guter Unterbodenschutz stellt nichts anderes dar als ein „Eingemachtes Auto“.

Mikroorganismen und Enzyme sind anfällig gegen Hitze. Also werden sie durch ausreichend lange und hohe Erhitzung abgetötet. Bei kürzeren Erhitzungs-Zeiten und niedrigen Temperaturen spricht man von „Pasteurisierung“ - man erhält nur eine verhältnismässig kurze Haltbarkeit. Bei genügend langer Erhitzungszeit und hoher Temperatur werden alte Mikroorganismen und Enzyme abgetötet - die sogenannte „Sterilisierung“ - die Haltbarkeit verlängert sich also.

Um nun aber anschliessend zu verhindern, dass weiterer Luftsauerstoff an das Eingemachte kommt, muss im Glas ein luftleerer Raum entstehen. Das geschieht dadurch, dass die im Glas erhitzte Luft zwischen Glasrand und Einkochring herausgedrückt wird und nach dem Erkalten nicht mehr zurück kann, weil der Unterdruck im Inneren den Deckel fest auf das Glas presst.

Verschiedene alte Techniken wie Einsalzen, Pökeln, Zuckern Räuchern, Einlegen in Essig oder Alkohol sind eigentlich chemische Konservierungsverfahren - nicht so wirksam wie etwa das Haltbarmachen mit Ameisen- oder Benzoesäure, dafür eben gesünder und schmackhafter.

Aber auch mit der „reinsten“ Chemie kann kein Nahrungsmittel für die Ewigkeit konserviert werden, und das wollen wir ja hoffentlich auch nicht. Denn der Spass am Essen sollte, bei aller Freude am selbstgemachten Vorrat, wichtiger

sein als der Stolz auf eine 5 Jahre alte Konfi.

Das Einkochen ist die traditionelle Art des Sterilisierens. Man kann damit Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch und Wild konservieren.

- 1 Achte auf peinlichste Sauberkeit.
- 2 Verwende nur frische, einwandfreie und gesäuberte Ware.
- 3 Gläser und Deckel dürfen keine noch so kleine Schadstelle haben und müssen vordem Füllen ausgekocht oder mit heissem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschliessend ausgespült werden.
- 4 Einkochringe ebenfalls mit Spülmittel reinigen und bis zur Verwendung in kaltem Wasser lagern. Vorher auf eventuelle Risse oder Brüche prüfen.
- 5 Beim Einfüllen von heissem Einmachgut die Gläser auf ein nasses Tuch oder Holz stellen, um sie vor dem Springen zu schützen.
- 6 Nach dem Einfüllen den Glasrand sauber abwischen.
- 7 Gummiring und Deckel auflegen und mit Drahtbügel verschliessen oder satt zudrehen.
- 8 Einkochgläser auf die Drahteinlage im Topf stellen. Die Gläser sollten weder sich gegenseitig, noch die Topfwand berühren und mindestens zu 3/4 mit Wasser bedeckt sein.
- 9 Die Temperatur des Wasserbades muss bei Beginn des Einkochens immer der Temperatur des Gläserinhalts entsprechen.
- 10 Einkochgut nur bis maximal 2 cm unter den Glasrand einfüllen.
- 11 Die Einkochzeit beginnt, wenn das Thermometer die im jeweiligen Rezept vorgeschriebene Temperatur anzeigt. Im Backofen, wenn im Einkochgut Bläschen aufsteigen.
- 12 Sofort nach Ende der Einkochzeit die Gläser aus dem Wasser, (bzw. Backofen) nehmen und abkühlen lassen. Nicht kalt abschrecken!

13 Nach dem Erkalten beschriften, Einkochdatum, Inhalt und wenn gewünscht Rezeptnummer notieren.

14 Der Lagerraum sollte kühl, aber frostfrei und ohne direkte Sonneneinstrahlung sein.

15 Gläser durch vorsichtigen Zug an der Gummilasche öffnen. Sollte diese abreißen, den Bügel wieder aufsetzen und das Glas umgekehrt einige Minuten in heisses Wasser stellen.

Einige Rezepte zum Konservieren

Pikantes Zwiebel-Chutney

1 kg	Zwiebeln
1,25 dl	Weissweinessig
6	rote Chili
15 g	frischer Ingwer
75 g	Zucker
2 El	Honig
1 Tl	Salz

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Mit Weissweinessig in eine Pfanne geben und bei milder Hitze zum Kochen bringen. Die Chilisoten putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Chili, Ingwer, Zucker, Honig und Salz in eine Pfanne geben. 2 l Wasser dazugießen und 2,5 bis 3 Stunden bei milder Hitze einkochen lassen, bis das Chutney zu karamelisieren beginnt. In ein vorbereitetes Glas füllen, verschliessen, kalt werden lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich unangebrochen 6 Wochen.

Cipolline sott'olio

500 g	Schalotten
½ bis ¾ l	trockener Weisswein
1 kleine	Prise Salz
1 Prise	Zucker
je etwas	frischer Oregan, Rosmarin, Thymian und Lorbeer
	Pfeffer aus der Mühle

1	Handvoll frische Petersilie
	Olivenöl extra vergine

Zwiebelchen schälen, aber Wurzel- und Blattansätze nicht zu grosszügig abschneiden, damit sie nicht auseinander fallen.

Wein mit Salz, Zucker und den Kräutern erwärmen und die Zwiebelchen hineingeben. Eventuell noch etwas Wein nachgiessen, damit die Zwiebeln gut bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze in 10 bis 15 Minuten nicht zu weich garen, anschliessend abtropfen lassen. Schichtweise in ein gut verschliessbares Glas geben. Jede Schicht leicht pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zum Schluss das Glas mit Öl auffüllen und verschliessen.

Getrockneten Tomaten

0,5 l	Wasser
2,5 dl	Weisswein
1,5 dl	Essig
200 g	Getrocknete Tomaten
2	Knoblauchzehen
	Raps- und Olivenöl
	Kapern
	Kräuter nach Belieben

Wasser mit Weisswein und Essig zusammen mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch aufkochen. Tomaten hineingeben, Pfanne vom Herd nehmen und die Tomaten 5 Minuten ziehen lassen. Tomaten in einem Sieb ohne Druck 2-3 Stunden abtropfen lassen, dann in halb Raps- und Olivenöl sowie den Kräutern einlegen.

Eingelegter Kürbis süss-sauer

1 kg	Kürbis
2 dl	Weisswein
2 dl	Weissweinessig
2 dl	Wasser
7	Stück Ingwer geschält
500 g	Zucker

in Tee-Ei:

½	Zimtstengel
1	Lorbeerblatt

- 2 Nelken
- 5 Pfefferkörner

1. Tag: Kürbis in grosse Stücke schneiden. Die faserigen Teile entfernen und mit dem Kugelausstecher schöne Kugeln herausstechen oder gleichmässig grosse Würfel schneiden.

Zimt und Lorbeerblatt zerkrümeln und mit den Nelken und Pfefferkörnern in ein Tee-Ei geben. Mit Wein, Essig, Wasser, Ingwer und Zucker aufkochen. Kürbis hineingeben und knapp weichkochen. Über Nacht stehen lassen.

2. Tag: Saft abglessen und diesen nochmals 10 Minuten kochen. Auskühlen und über den Kürbis giessen. Über Nacht stehen lassen.

3. Tag: Ingwer sowie Tee-Ei entfernen und das Ganze gute 10 Minuten kochen. Kürbis heraus schöpfen und in Gläser einfüllen. Den Sud zu Sirup einkochen, über das Gemüse giessen, so dass es bedeckt ist und sofort verschliessen.

Passt zu Siedfleisch, kaltem Braten, Fleischfondue, Raclette, Schalenkartoffeln.

Peperoni in Öl

- 300 g Rote Peperoni
- 300 g Gelbe Peperoni
- 300 g Grüne Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Thymian
- 2 El Aceto Balsamico
- 6 El Olivenöl

Salz
frisch gemahlener weisser Pfeffer

Die Peperoni halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und waschen. Auf ein Backofengitter legen. Im sehr heissen Backofen (250 - 300 Grad) auf der obersten Rille erhitzen. Die Haut lässt sich nun sehr gut abziehen. Peperoni in grobe Stücke schneiden und in eine flache Schale legen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den abgezupften Thymianblätter sowie Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles über die Peperoni geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Bismarckhering in Kräuter-Senf-Sauce

- 12 Frische Heringsfilets gut entgrätet
- ### Marinade

- 5 dl Weisswein; trocken
- 4 tb Wasser
- 1 Tl Salz
- 1 Gemüsebündel; Lauch, Sellerie, Karotte
- 8 Pfefferkörner

Senfsauce

- 2 El grobkörniger Senf
- 3 hart gekochte, gehackte Eier
- 2 gehackte Schalotten
- 2 El Kerbel
- 2 El Estragon
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- geriebener Muskatnuss
- 2 El Olivenöl, anpassen, bis zur doppelten Menge
- 4 El Weinessig

Die Zutaten für die Marinade vermischen, die Heringsfilets 48 Stunden im Kühlschrank marinieren. Filets aus der Marinade nehmen, in Gläser abfüllen.

Für die Senfsauce, Eier, Schalotten, Kräuter (man kann auch eine Kräuterpaste anstelle der Kräuter nehmen) und Muskat gut vermischen. Senf hinzufügen unditerrühren, nach und nach Öl und Essig begeben und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und im Wasserbad erhitzen, dann über den Fisch giessen. Abkühlen lassen, Glas mit Klarsichtfolie abdecken und vor dem Essen etwa 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Innerhalb einer Woche konsumieren.