

Erntekalender

ohne Import- und Exportware

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	
APFEL	✓	✓	✓	x	x	
APRIKOSE						
BIRNE	x	x				
BLAUBEERE						
BROMBEERE						
ERDBEERE					x	
HIMBEERE						
HOLUNDERBEERE						
JOHANNISBEERE						
KIRSCH						
PFIRSICH						
PFLAUME/ZWETSCHGE						
PREISELBEERE						
QUITTE						
RHABARBER			x	✓	✓	
SCHLEHE						
STACHELBEERE						
WEINTRAUBE						

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	
BLUMENKOHL				x	x	
BOHNE (STANGE UND BUSCH, GRÜN UND GELB)						
BOHNE, DICK					x	
BROKKOLI						
ERBSE, GRÜN					x	
FENCHEL						
GRÜNKOHL	✓	✓	x			
GURKE						
KOHLRABI					x	
KÜRBIS						
LAUCH	x	x	x	✓		
MÖHRE	✓	✓	✓			
PAPRIKA						

✓ Monate mit starkem Angebot // ✗ Monate mit geringem Angebot

	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
			✗	✓	✓	✓	✓
	✗	✓	✓	✗			
			✗	✓	✓	✓	✓
		✗	✓	✓			
				✓	✓		
	✓	✓	✗				
		✓	✓	✗			
				✓	✓		
	✗	✓	✓	✗			
	✓	✓	✗				
		✓	✓	✗			
		✗	✓	✓	✗		
				✓	✗		
					✓	✗	
	✗						
						✓	
		✓	✗				
			✗	✓	✓	✗	

	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	✗	✓	✓	✓	✓	✗	
		✓	✓	✓			
	✓	✗					
		✗	✓	✓	✗		
	✓	✓	✓				
		✗	✗	✓	✓	✗	
					✗	✓	✓
		✓	✓	✓	✗		
	✓	✓	✓	✗			
	✗	✗	✓	✓	✓	✗	
		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✗	



Maren Bustorf-Hirsch

Obst & Gemüse

natürlich haltbar machen

Einlegen, einkochen,
trocknen, entsaften, gären,
kühlen und lagern

Bassermann







Inhalt

8 Vorwort

Methoden der Konservierung

- 12 Lagern
- 36 Trocknen
- 58 Milchsäuregärung
- 72 Einlegen
- 90 Entsaften
- 104 Pasteurisieren, Sterilisieren, Einmachen
- 124 Tiefkühlen

Erntekalender

- im Buchumschlag vorne Obst und Gemüse
- im Buchumschlag hinten Gemüse und Blattsalate

Welche Konservierungsmethode passt am besten?

- 128 Obst
- 128 Wildfrüchte
- 130 Gemüse
- 134 Gartenkräuter
- 136 Wildkräuter
- 136 Bezugsquellen
- 137 Register
- 140 Impressum



Warum Konservieren?

Ein Vorwort

Vorratshaltung war lebenswichtig

Das ganze Jahr über versorgen uns Lebensmittelgeschäfte und Märkte mit reichlich frischem Obst und Gemüse vom Freiland, aus Treibhäusern und aus Übersee. Sollte einmal etwas nicht vorhanden sein, so können wir nach Herzenslust tiefgekühltes, eingelegtes und konserviertes Obst und Gemüse kaufen. Eine Konservierung im Haushalt ist also eigentlich nicht nötig. Oft ist sie bei kleinen Wohnungen mit unzureichenden Lagermöglichkeiten auch gar nicht möglich. Lohnt sie sich überhaupt?

Heute können wir uns kaum noch vorstellen, dass in früheren Zeiten in unseren Breiten nur eine gute Vorratshaltung das Überleben sicherte. Allein mit den Ernteüberschüssen des Sommers und Herbstes, die auf natürliche Weise konserviert wurden, musste die Vegetationspause im Winter überbrückt werden, ganz ohne Importe, Gewächshauskulturen und die vielen technischen und chemischen Hilfsmittel der Industrie.

Unbestritten ist, dass eine solche Ernährungsweise weitaus mehr als die heute übliche Zivilisationskost den Forderungen entspricht, die an eine gesunde Ernährung gestellt werden. Die enorme Zunahme von Zivilisationskrankheiten und die vielen Meldungen über Schadstoffe jeder Art in unserer Nahrung sind nicht zuletzt auch ein Zeichen dafür, dass die Qualität unserer Lebensmittel heutzutage zu wünschen übrig lässt.

Wann sind Lebensmittel frisch?

Eine Schlüsselrolle für die Nahrungsqualität spielen – sowohl vom Geschmack als auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet – die Frische und die Naturbelassenheit der Lebensmittel.

Ein Salat schmeckt besser, je frischer er ist. Erdbeeren schmecken am besten, wenn sie frisch gepflückt und dabei voll ausgereift sind, und nicht, wenn sie, unreif geerntet, einige hundert Kilometer Transportweg hinter sich haben und auch noch lange gelagert wurden. Dabei schwindet nicht nur der Geschmack, sondern auch der gesundheitliche Wert, weil viele Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

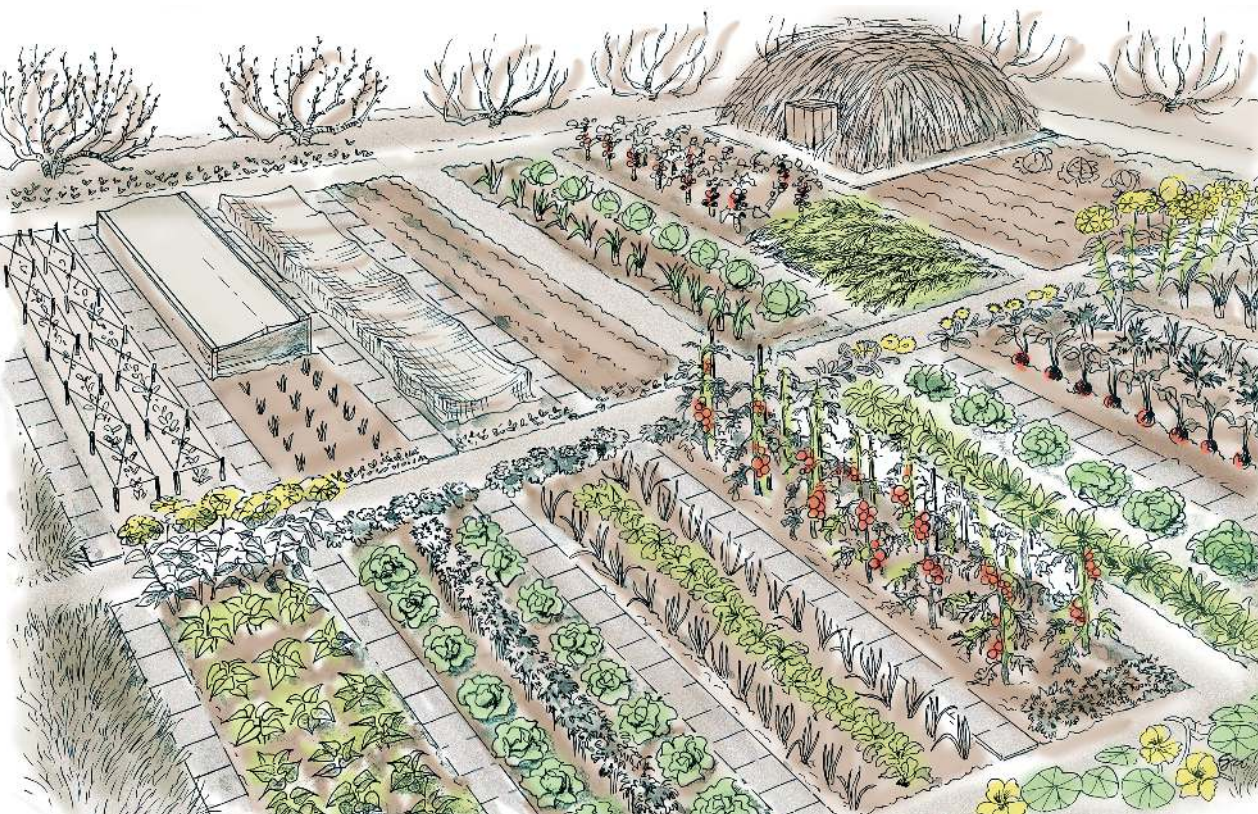
„Frisch“ sind Obst und Gemüse strenggenommen nur bis zum Erntezeitpunkt. Danach unterliegen sie Abbauprozessen, die schließlich zum Verderben führen. Die Zeitspanne ist dabei von Obst zu Obst und von Gemüse zu Gemüse unterschiedlich lang und außerdem abhängig von Wärme, Licht, Sauerstoff und Feuchtigkeit der Umgebung sowie von zahlreichen Enzymen, Bakterien und Pilzen. Das Ziel des Haltbarmachens ist es daher, diese Abbauprozesse soweit wie möglich hinauszuzögern, die Frische zu erhalten, denn letztendlich bedeutet „konservieren“ ja nichts anderes als „das Ursprüngliche bewahren“.

Saisonal denken und handeln

Wenn wir also sowohl für unseren Geschmack als auch für unsere Gesundheit alles so natürlich wie möglich belassen wollen, wäre die beste Vorratshaltung sicherlich diejenige, bei der nichts konserviert werden müsste. Dies ist nur ein scheinbarer Widerspruch und bedeutet im Grunde genommen nichts anderes, als dass wir im Winter zum Beispiel bei der Zusam-

menstellung unserer Mahlzeiten Gemüsesorten, die einige Frostgrade vertragen (Chinakohl, Endivien, Brokkoli usw.), und winterhartes Freilandgemüse sowie Salate (Rosenkohl, Grünkohl, Lauch, Feldsalat, Portulak usw.) bevorzugen sollten. Auf der Fensterbank könnte man zusätzlich einige frische Kräuter ziehen und durch das Herstellen von Sprossen, Keime und Microgrün selber schmackhafte Frischkost ernten.

So kann ein gut angelegter Naturgarten aussehen. In Mischkulturen stärken die Pflanzen sich gegenseitig.



Konservieren bedeutet Veränderung

Unter den Konservierungsarten ergibt sich sehr schnell eine Rangfolge, wenn die Nahrung möglichst naturbelassen bleiben soll.

AUS MEINER PRAXIS

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass man sich und seine Familie sehr gut nach den oben erwähnten Grundsätzen ernähren kann. Wir versorgen uns seit vielen Jahren selbst mit Obst, Gemüse und Kartoffeln, und zwar auch im Winter. Das klappte so nicht auf Anhieb, vieles musste ausprobiert und geschmacklich entwickelt werden. Auch ich kaufe noch ab und zu Bananen, Orangen, Aprikosen usw. (nie jedoch Gläser, Dosen oder Fertigprodukte), muss allerdings sagen, dass es immer weniger wird. Durch unsere eigenen Früchte sind wir sehr verwöhnt, denn der natürliche Geschmack und die Frische sind unübertroffen.

Größtmögliche Schonung

- Die Konservierungsmethoden, die Obst und Gemüse wenig verändern, sind die Lagerung im kühlen Keller. Und die Tiefkühlung.
- Das Trocknen von Früchten, Gemüse und Kräutern entzieht ihnen in erster Linie Wasser, schädigt ihre wertvollen Inhaltsstoffe durch die niedrigen Temperaturen aber am geringsten.
- Auch bei der Milchsäuregärung (dem Fermentieren) bleibt das Gemüse »frisch«, es findet in gewissem Sinne sogar eine Veredelung statt, weil sich zusätzlich Vitamine und Enzyme bilden.

Weniger schonende Verfahren

- Durch alle anderen Konservierungsarten erleiden Obst und Gemüse mehr oder weniger starke Einbußen an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Geschmacks- und Aromastoffen und entfernen sich damit schon sehr von ihrem ursprünglichen Zustand.
- Alle industriellen Konservierungsmethoden stehen an letzter Stelle: Meist werden bei diesen Verfahren mehrere Konservierungsarten parallel angewandt und chemische Konservierungsstoffe oder sonstige Hilfsmittel verwendet, um die Haltbarkeit der einzelnen Nahrungsmittel für sehr lange Zeit zu garantieren.

Welche Konservierungsmethode passt?

Aber selbst wenn man alle Konservierungsarten berücksichtigt, muss man zugeben, dass es für die Vorratshaltung kein Patentrezept gibt. Es gibt nicht die ideale Konservierungsmethode: eine Erdbeere muss anders behandelt werden als ein Apfel, ein Weißkohl anders als Spinat. Hinzu kommt noch, dass der eine für selbst hergestellte Mixed Pickles schwärmt und die andere meint, ohne Marmelade nicht leben zu können. So habe ich versucht, sowohl den verschiedenen Früchten und Gemüsearten als auch den verschiedenen Geschmäckern gerecht zu werden.

Essen im Einklang mit der Natur

Nun muss und kann aber nicht jeder zum Selbstversorger werden. Auch wer keinen Garten besitzt, hat unter Umständen die Möglichkeit, günstig erntefrisches Obst und Gemüse bei einem Biobauern in größeren Mengen zu kaufen und zu konservieren. Auch wer den industriellen Einheitsgeschmack leid ist und die Zutaten für seine Vorräte selber aussuchen und zusammenstellen will, kann nach den Rezepten in diesem Buch natürlich konservieren.

Alle, die mehr im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten leben möchten, weil sie unter anderem die hohen Energiekosten und den CO₂-Ausstoß für Herstellung, Transport und Lagerung von Gewächshauskulturen und Importwaren und die damit verbundenen Nachteile umgehen wollen, finden viele Anregungen.

Letztendlich können wir unsere Ernährung nur in Zusammenhang mit der gesamten ökologischen Situation sehen, das heißt, dass wir schonend mit unserer Umwelt umgehen, nicht durch chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel die Böden auslaugen und das biologische Gleichgewicht stören, gleichzeitig so wenig Energie wie möglich verbrauchen – auch beim Konservieren und bei der späteren Lagerung.

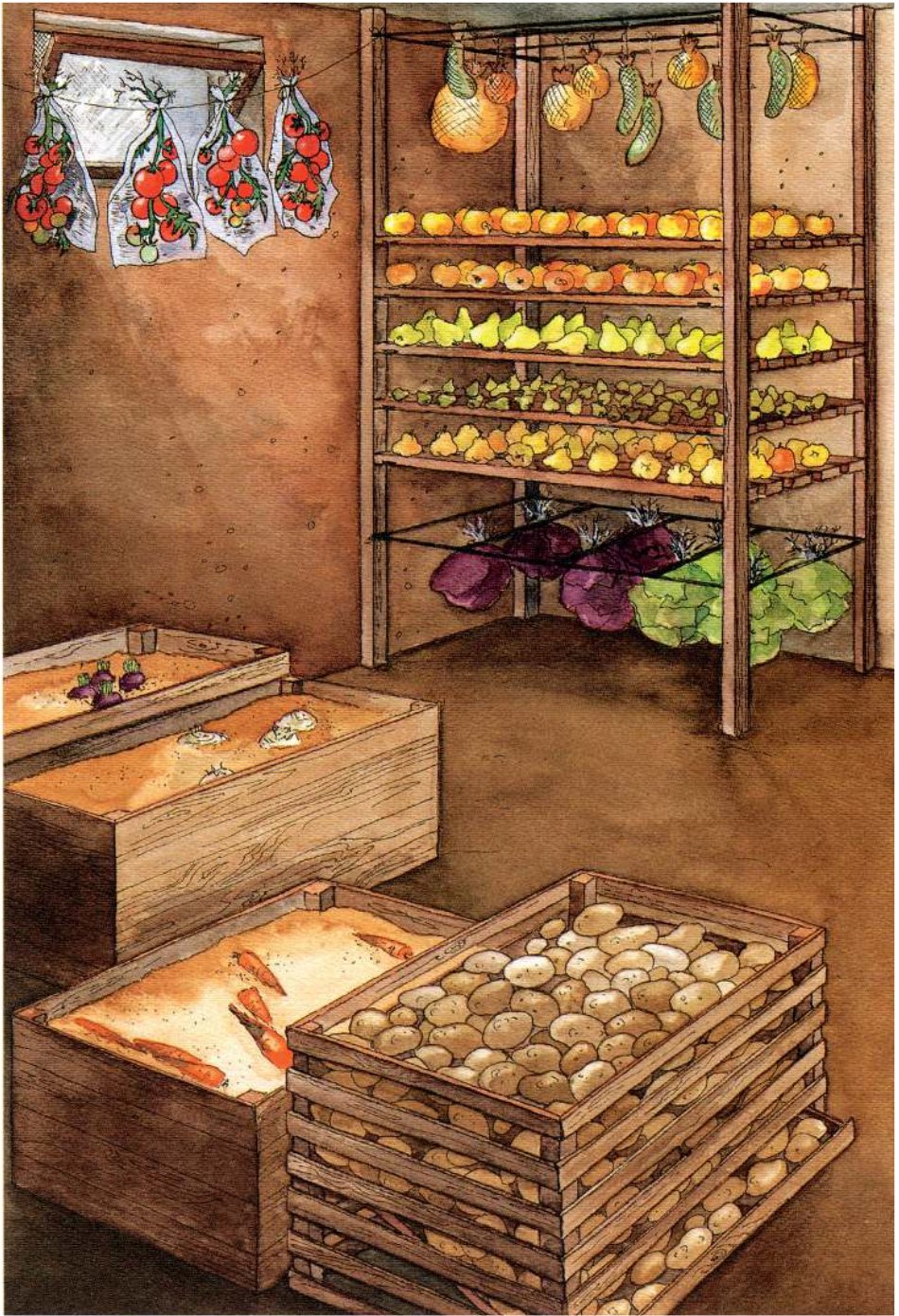
Konkret heißt das: Wenn wir unsere einheimischen Äpfel so lagern können, dass sie bis ins nächste Frühjahr hinein haltbar sind, ist es unsinnig, im Februar Äpfel aus Südamerika zu essen. Oder wenn man eine Apfelsorte lagern kann, braucht man diese Äpfel nicht zu Apfelkompott zu verarbeiten. Aus einer nicht lagerfähigen Apfelsorte macht man besser getrocknete Apfelschnitze als eingemachtes Apfelkompott. Und wenn es durch geschickte Aussaaten möglich ist, Spinat vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst hinein direkt aus dem Freiland zu ernten, dann ist es doch eigentlich überflüssig, ihn einzufrieren. Oder muss man unbedingt im Dezember noch Spinat essen?

Die Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen. Das war der Anlass für mich, Ihnen die folgenden Konservierungsarten, auf ihre gesundheitlichen und ökologischen Vor- und Nachteile hin untersucht, vorzustellen. Gleichzeitig liefere ich Ihnen Tipps, Tricks und Rezepte, die Ihnen das Haltbarmachen im eigenen Haushalt so einfach und sicher machen, dass Sie Freude daran haben und dass es allen schmeckt.

Viel Spaß dabei und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihre

Ihre Maren Bustorf-Hirsch





LAGERN

GESCHMACK, STRUKTUR UND INHALTSSTOFFE ERHALTEN

Für eine gesunde, vollwertige Ernährung ist es am besten, die Lebensmittel so aufzubewahren, dass ihr Zustand beim Zeitpunkt der Ernte möglichst lange erhalten bleibt. Denn jede Be- und Verarbeitung sowie jede Konservierung bedeuten einen Eingriff in die natürliche Beschaffenheit und gehen meist Hand in Hand mit einer Wertminderung, das heißt, es treten in erster Linie Einbußen bei den Vitaminen, aber auch bei den Hauptnährstoffen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen auf.

Einige Obst- und Gemüsearten sowie die Samen der Früchte verderben unter bestimmten Bedingungen nicht so schnell. Je nach Sorte, Lagerbedingungen und Art können Obst und Gemüse so – ohne dass man sie konservieren muss – einige Wochen, Monate oder sogar Jahre aufbewahrt werden. Dabei müssen – je nach Eigenschaften der Lagerware – die unterschiedlichen Bedingungen an den Lagerraum beachtet werden.

Lagerung im Haus

Der trockene, luftige Lagerraum

Samen sind wohl die Pflanzenteile, die am längsten ohne eine Konservierung haltbar sind. Oft sind sie auch noch nach Jahren keimfähig, sie enthalten also noch alle ihre wichtigen Nährstoffe und Vitamine, allerdings nur, wenn sie richtig gelagert wurden. Wegen ihres sehr niedrigen Wassergehalts mögen sie keine Feuchtigkeit, insbesondere nicht in Verbindung mit Wärme. Für die Lagerung benötigen sie deshalb einen trockenen, luftigen, nicht zu kalten Raum, etwa einen Speicher, eine Diele oder ein Zimmer mit diesen Bedingungen.

Nicht umsonst bilden die natürlich konservierten Getreidesamen schon seit vielen Jahrhunderten den Hauptbestandteil der menschlichen Ernährung. Weitere essbare und lange haltbare Samenfrüchte sind **Nüsse, Ölfrüchte** (z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne) und **Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen, Linsen).

Einige Samen, zum Beispiel von Kresse, Rettich und Radieschen, Rucola, Fenchel und Brokkoli, eignen sich sowohl für die Sprossen- als auch für die Grünkrautzucht.

Keime und Sprossen sind nicht nur leicht auf der Fensterbank zu ziehen, sondern auch eine gesunde, vitalstoffreiche Zusatznahrung.

Keller: dunkel, kühl und nicht zu trocken

Alle **Wurzelgemüse** (zum Beispiel Karotten, Knollensellerie, rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzeln) und **Kartoffeln** lassen sich sehr gut aufbewahren. Sie finden natürlicherweise im Erdreich feuchte, kühle und dunkle Gegebenheiten vor und verderben auch dann nicht, wenn ihre oberirdischen Pflanzenteile schon längst abgestorben sind. Aus diesem Grunde ist ein Keller der ideale Lagerraum, wenn er möglichst dunkel, nicht zu warm und nicht zu trocken ist. In einem solchen Keller halten sich auch **Kernobst** (zum Beispiel Apfel, Birne, Quitte), **Kürbisse** und **Zucchini**, die durch ihre feste Schale einen natürlichen Verdunstungsschutz haben, und manche **Blattgemüse** (Endivien, Fenchel).

