

Erntezeit

Den Sommer einmachen



T. Reckmann/pixelio.de

Renate Kräft

Jetzt ist Erntezeit. Oft fallen im Garten so viele Kräuter, Obst und Gemüse gleichzeitig an, dass sie sich gar nicht auf einmal verspeisen lassen. Nun heißt es Vorräte anlegen.

Brodelerde Einkochautomaten und Entsafter, der Duft von Zimt und Nelken beim Zubereiten von Apfel- oder Birnenkompott und ein großer Vorratskeller, der sich über den Sommer immer mehr füllte. Früher war die nahezu vollständige Selbstversorgung mit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten für viele selbstverständlich. Heute gibt es mehr Einkaufsmöglichkeiten und bessere technische Ausstattungen. Zudem haben sich unsere Lebensweisen und unser Gesundheitsbewusstsein verändert. Sicher ist, die damalige Form der Vorratshaltung ist so nicht mehr zeitgemäß. Dennoch bleibt sie eine Möglichkeit, das saisonale Angebot zu nutzen

und unabhängig von industriellen Fertigungen selbst über Zutaten und Zusatzstoffe zu entscheiden.

Die ersten Frühlingsboten Rhabarber, Spargel und Erdbeeren sind im Frühjahr die ersten frischen Angebote des Gartens. Wenn der größte Appetit gestillt und das saisonale Angebot besonders groß ist, beginnt die Vorratshaltung.

Spargel lässt sich hervorragend einfrieren. Dafür die Stangen wie gewohnt schälen, kurz im kochenden Wasser oder Dampf blanchieren und danach in möglichst eiskaltem Wasser sofort abschrecken. So bleiben mehr Vitamine und die frische Optik erhalten. Lassen Sie anhaftende Feuchtigkeit vom Blanchieren oder Waschen gründlich abtropfen oder tupfen Sie sie in ein Küchentuch. Ganz wichtig ist dann ein schnelles Durchfrieren des Spargels, damit sich möglichst kleine Eiskristalle bilden und die Zellwände nicht zerstört werden.

Erdbeeren, Rhabarber und andere Gemüsstücke frieren Sie am besten lose rollend ein. Dafür das gut abgetrocknete Obst oder Gemüse berührungsfrei nebeneinander auf ein Backblech oder ein Tablett setzen, einfrieren und erst dann in geeignete Behälter geben. Ein paar Erdbeeren für ein Dessert, einige Spargelstücke als Suppeneinlage oder für eine Quiche lassen sich so ganz nach Bedarf einzeln entnehmen und sind natürlich auch schnell aufgetaut.

Kräuter vielseitig nutzen

Kräuter können Sie nahezu ganzjährig frisch aus dem Garten oder aus dem Blumentopf auf der Fensterbank ernten. Sie lassen sich aber auch ausgezeichnet bevorraten. Pfefferminze eignet sich besonders gut zum Trocknen. Sie können die Stängel über den ganzen Sommer von Zeit zu Zeit abschneiden, locker auf Tablett oder Backbleche legen und zwei bis drei Tage im Raum stehen lassen. So trocknen sie schnell vollständig durch und duften dabei auch noch herrlich. Anschließend klein schneiden und in eine Teedose füllen, so lässt sich die benötigte Menge leichter bemessen.

Ebenso einfach können Sie Kräuter einfrieren. Wichtig dabei: Nach dem sehr sorgsam Waschen müssen sie vollständig trocknen. Praktisch ist auch das Einfrieren von Kräuterwürfeln für den Salat. Dafür eignen sich Petersilie, Dill, Basilikum und auch Schnittlauch. Einfach die Kräuter nach dem Schneiden in einen Eiswürfelbereiter geben, mit etwas Gemüsebrühe oder Saft auffüllen und darin gefrieren lassen. So können Sie später einfach portionieren und erhalten einen tollen Geschmack.

Kräuter mit festeren Blättern oder Nadeln wie Thymian, Salbei, Rosmarin, aber auch Knoblauch lassen sich auch in hochwertigem Pflanzenöl einlegen. Hier ist besonders wichtig, dass sie trocken, unverletzt und in bester Qualität verwendet werden. In wasserfreiem Öl und unter Luftausschluss ist kein Wachstum von Mikroorganismen möglich. So beträgt die Haltbarkeit bei kühler und dunkler Lagerung etwa drei Monate. Das Öl nimmt Geschmack an und gibt Salaten eine besondere Note. Die eingelegten Kräuter finden später bei einem Pfannengemüse Verwendung und in einem hübschen Glas eignet sich das Kräuteröl bestens als Mitbringsel für gute Freunde.



In Öl eingelegt sind Knoblauch, Kräuter oder Gemüse mehrere Wochen haltbar und eine schöne Geschenkidee.

Seminar-Tipp

Das Konservieren von Lebensmitteln ist ein sehr umfangreiches Thema, das über diesen Artikel weit hinausgeht. Im Seminar **Power Food – frisch und für die Vorratskammer** probieren die Teilnehmer zusammen mit UGB-Dozentin Renate Kräft zahlreiche Konservierungsverfahren aus: Wie gewinne ich einen klaren Saft aus Obst, wie lege ich frische Pilze mit Tannennadeln ein oder wie mache ich Sauerkraut? Auch die Herstellung von Kuchen im Glas, Joghurt, Frischkäse und Senf stehen auf dem Programm.
Termin: 19.-21.09.2014 in D-Edertal; www.ugb.de/powerfood

Obst das ganze Jahr genießen

Steinobst wie Kirschen, Mirabellen und Pflaumen schmecken eingekocht teilweise sogar besser als eingefroren. Sie können energie-neutral aufbewahrt werden und sind konserviert bis zu zwölf Monate haltbar. Allerdings werden viele Vitamine zerstört. Das hygienische Arbeiten ist hier besonders wichtig. Spülen Sie die Gläser, Deckel und Einweckringe als Erstes in der Spülmaschine bei höchster Temperatur oder gründlich mit kochendem Wasser. Anschließend füllen Sie das gewaschene Obst ein. Nach Möglichkeit berührt und verschmutzt man den Rand des Glases dabei nicht. Zur geschmacklichen Unterstützung können Sie Zucker, Zitronenschale oder Zimtstangen hineingeben, dann wird mit Wasser aufgefüllt. Die Früchte sollten annähernd bedeckt sein bis maximal etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Glasrandes. Nach dem Säubern des Randes setzen

Sie Ring, Deckel und Klammer auf. Die Gläser können Sie im Backofen, in einer mit Wasser gefüllten Fettpfanne oder im Einkochautomaten erhitzen. Für Obst gilt: etwa 20-30 Minuten bei 75-90 Grad. Auch Gemüse wie Bohnen, Rote Bete oder Rotkohl eignet sich zum Einkochen. Dabei sorgen Salz und Gewürze wie Chiliris oder Knoblauchzehen für geschmackliche Unterstützung. Hier dauert der Vorgang mit 60-120 Minuten etwas länger und es wird richtig gekocht.

Für die schnelle Küche

Für eine kurzfristige Lagerung bis etwa drei Monate oder auch kleinere Mengen empfiehlt sich eher das heiße Einfüllen. Füllen Sie die Speisen kochend in die vorbereiteten Twist-off-Gläser und schließen Sie diese sofort. Auch hier ist eine absolut saubere Arbeitsweise, fest schließende Verschlüsse und wenig Restluft im Glas wichtig. So können Sie ganz einfach und nebenbei auch einzelne Portionen von Gemüsechutneys, Eintopfgerichten, Nudelsoßen oder auch Obstkompott für die schnelle Küche bevorraten. Guten Appetit!

Anschrift der Verfasserin:
Renate Kräft, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Lühehorst 18
D-31547 Rehburg-Loccum

Mehr Tipps von der Autorin gibt es in der Sendung Planet Wissen „Vom Pökelfleisch zur Tiefkühlkost“:
www.planet-wissen.de/sendungen/2012/12/04_konservieren.jsp