

Haltbarmachen von Sommergemüse

Jetzt im Sommer bietet der Garten Gemüse in Hülle und Fülle. Doch was tun mit der reichen Ernte? Eine gute Möglichkeit ist das Haltbarmachen. Hier gibt es viele verschiedene Methoden und jede Menge Anleitungen und Rezepte. Es macht auch Spaß, würzige Chutneys, fruchtigen Marmeladen und süß-sauer eingelegtes Gemüse selber zu machen.

Denn so schmeckt es gleich noch viel besser.

Hochwertige Zutaten und Sauberkeit

Frische und Qualität ist bei der Wahl Ihrer Zutaten wichtig. Aber Schönheit ist beim Einkochen nicht vorrangig. Krumme Gurken, Fisolen in Übergröße oder Fleischparadeiser mit rissigen Stellen liefern ebenso Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe.

Beim Verarbeiten ist Sauberkeit gefragt. So halten Ihre Vorräte länger. Auch die Gläser müssen in der Vorbereitung gründlich gereinigt werden.

Wichtig ist: Druckstellen sind okay, faulige Stücke jedoch nicht. Wird Gemüse faulig, sind nämlich Schimmelpilze im Spiel, die toxische Mykotoxine ausscheiden, außerdem schmeckt es nicht. Unsere Sinne sind also die besten Indikatoren um „noch richtig gut“ von „nicht mehr genießbar“ zu unterscheiden.

Haltbarmachen liegt im Trend

Es gibt verschiedene Konservierungsmethoden Gemüse haltbar und lagerfähig zu machen.

1. Haltbarmachen durch Hitzeeinwirkung

Durch das Erhitzen werden Mikroorganismen abgetötet oder in ihrer Entwicklung gehemmt, die lebensmitteleigenen Enzyme wirkungslos gemacht und durch einen luftdichten Verschluss wird der Inhalt keimfrei gehalten. Wichtig ist dabei Temperaturen von mind. 75°C bis 120°C zu erzeugen. Der Zusatz von Salz, Essig und Zucker hat ebenfalls konservierende Wirkung, verbessert die Farbe und den Geschmack.

Einwecken können Sie im Einkochtopf oder im Backrohr. Die Methode eignet sich zum Haltbarmachen von eingelegtem Gemüse, Chutneys und Relishes.

Nicht nur Obst sondern auch Gemüsesorten lassen sich auch gut als Marmeladen bzw. Chutneys verarbeiten. Es gibt eine Vielzahl an kreativen Rezeptideen und Sie können Ihre Geschmacksvorlieben gut berücksichtigen. Probieren Sie selbst gemachtes Paradeiser-Ketchup, Zucchini-Ketchup, Zwiebelchutney und Co. (siehe unsere Rezeptideen).

Ein Vorteil ist die lange Haltbarkeit von mindestens einem Jahr. Allerdings verzeichnet das Gemüse einen relativ hohen Vitaminverlust – durchschnittlich ca. 40% der Frischware.

2. Einlegen in Essig oder Öl

Beim Einlegen in Essig wird Gemüse durch die Essigsäure konserviert. Ein Säuregehalt von mindestens 5-6% verhindert das Wachstum von Gär- und Schimmelpilzen und hemmt das Wachstum von Fäulnisbakterien. Durch Zuckerzugabe, Sterilisieren oder das zweimalige Übergießen mit kochendem Essigsud verlängert sich die Haltbarkeit. Leider gehen durch die Säure und ev. anschließendes Sterilisieren auch Vitamine und Mineralstoffe verloren.

Für Essiggemüse schichten Sie das blanchierte Gemüse schichtweise in Schraubgläser, bedecken es mit mindestens 1cm Sud und verschließen die Gläser sofort. Damit sich Geschmack und Aroma bilden, braucht das Eingelegte etwa 4 Wochen Lagerzeit.

Beim Einlegen in Öl werden Aroma, Inhaltsstoffe und Farbe gut erhalten bzw. sogar noch intensiviert. In Öl ist kein Wachstum von Mikroorganismen mehr möglich. Verderbnisvorgänge in Lebensmitteln können nur verlangsamt werden. Daher hält in Öl Eingelegtes nur begrenzte Zeit. Wird das Einlegegut vorher getrocknet

z.B. Tomaten, unterstützt das die längere Haltbarkeit. Wichtig ist ein guter Luftabschluss mit einer Schicht Öl. Damit kommt es zu keinem Schimmelbefall. Lagern Sie die fertigen Gläser möglichst kühl und dunkel, dann beträgt die Haltbarkeit etwa drei bis vier Monate.

3. Fermentieren - Haltbarmachen mit gesundheitlichem Mehrwert

Beim Fermentieren wird durch Einwirkung von Salz und ev. eine Zugabe von Starthilfen (Gärhilfen) wie z.B. Molke, Sauerkrautsaft, Butter- oder Sauermilch eine Milchsäuregärung in Gang gebracht. Das Gemüse wird nicht erhitzt, somit bleiben wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Die Milchsäure und die von Milchsäurebakterien gebildeten Enzyme begünstigen in unserem Körper die Aufnahme von Eisen aus Lebensmitteln und regen die Verdauung an.

Ein ökologischer Vorteil ist, dass der Vorgang des Fermentierens ganz ohne zusätzliche Energie auskommt. Gemüsesorten wie z.B. Weißkraut, Rotkraut, Kohlrabi, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Rote Rüben, Zucchini, Paprika und Kürbis können gut fermentiert werden.

Lesen Sie nach, wie es gemacht wird:
wir-leben-nachhaltig.at: [Gemüse fermentieren](#)

4. Trocknen oder Dörren

Eines der ältesten Konservierungsverfahren ist das Trocknen bzw. Dörren. Vor allem in den südlichen Ländern hatte das Trocknen durch klimatisch begünstigte Wetterlage immer schon Tradition.

Beim Trocknen wird den Lebensmitteln durch Wärme und Luftzirkulation Flüssigkeit entzogen, der Wassergehalt auf 8-14% gesenkt und so Mikroorganismen die Lebensgrundlage genommen. Trocknen können Sie an heißen Tagen an der Luft oder durch elektrisch erzeugte Wärme im Dörrgerät oder Backofen. Optimal geeignet sind Solardörre, die keinen Strom verbrauchen.

Ein Vorteil vom Trocknen ist, dass die Inhaltsstoffe in konzentrierter Form enthalten sind und das Aroma intensiver wird. Vitamin C und die Vitamine der B-Gruppe gehen größtenteils verloren, jedoch bleiben Mineralstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate erhalten. Getrocknetes Obst und Gemüse braucht wenig Lagerplatz und ist bei guter Trocknung und richtiger Lagerung jahrelang haltbar.

Neben verschiedenen Obstsorten eignen sich auch Paradeiser gut zum Trocknen. Am besten vierteln, mit der Schnittfläche nach oben auf den Rost legen und etwa 12-15 Stunden trocknen. Zucchini können Sie in 3-6 mm dicke Scheiben schneiden und trocknen. Auch Sommerkräuter lassen sich gut trocknen und zu Kräutersalzmischungen verarbeiten.

Lesen Sie nach, wie es gemacht wird:
wir-leben-nachhaltig.at: [Obst und Gemüse trocknen](#)

5. Tiefkühlen von Gemüse

Beim Einfrieren wird das Wachstum von Mikroorganismen durch die niedrigen Temperaturen und das Ausfrieren von Wasser unterbunden. Farbe, Geschmack und Aussehen von Obst und Gemüse sind dem Frischprodukt ähnlich. Vitamin C bleibt beim Tiefkühlen im Gegensatz zu anderen Konservierungsmethoden gut erhalten.

Wenn Sie das Gemüse vor dem Einfrieren kurz blanchieren, bleiben Farbe, Aroma und Vitamine erhalten und Enzyme, die Verderben fördern, werden zerstört. Blanchieren ist das kurzzeitige Eintauchen in kochendes Wasser (je nach Gemüseart etwa 1-5 min) und kurze Abkühlen unter kaltem, fließendem Wasser oder Eiswasser. Danach können Sie das gut abgetropfte und ausgekühlte Gemüse verpacken und tiefkühlen.

Unsere Rezeptideen zum Haltbarmachen von Sommergemüse:

Pikante Gewürzgurkerl

Zutaten: 2,5 kg Einlegegurken, 3 EL Salz (zum Einsalzen), 1/4kg Zwiebel, 1,5l Weinessig, ca. 750ml Wasser, 2 EL Salz, 3 EL Zucker, Gewürze: 4 EL Senfkörner, EL Neugewürzkörner, 1 EL Wacholderbeeren, 1 TL

Fenchelsamen, 4 Lorbeerblätter, Kräuter: 2 Zweige Estragon, 2 Zweige Bohnenkraut, 1 Bund Dill

Zubereitung: Gurken waschen, in ein Gefäß geben, einsalzen und über Nacht stehen lassen. Gurken wieder abspülen, abtrocknen und mit den geschnittenen Zwiebelscheiben und Kräutern in saubere Gläser einschichten. Essig mit Wasser und Gewürzen 10 Minuten kochen lassen und den Sud heiß in die Gläser gießen. Die Gurken sollten mit Sud bedeckt sein. Am nächsten Tag den Sud nochmals abseihen, abermals aufkochen, heiß in die Gläser gießen und sofort verschließen. Kühl und dunkel lagern. Nach etwa 4 Wochen sind die Gurkerl fertig zum Genießen.

Eingelegter Zucchini Salat

Zutaten: 2 kg Zucchini, ½ kg Zwiebel, ½ kg Karotten, je 1 roter, gelber und grüner Paprika, Einlegeessig

Zubereitung: Zucchini waschen und längs halbieren. Zucchini und Zwiebel mit dem Gurkenhobel hacheln, Karotten fein reiben. Alles gut vermischen und 1 Stunde stehen lassen. In Schraubverschluss- oder Rex Gläser füllen, mit Einlegeessig übergießen und im Einkochautomat ca. 15 Minuten erhitzen.

Selbst gemachtes Paradeiser-Ketchup

Zutaten: 3,5 kg aromatische Fleischparadeiser, 1/2kg Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1/4l Rotweinessig, 6 EL Rohrohrzucker, 1 TL Salz, Pfeffer, 4 Lorbeerblätter, 1 EL Paprika, 2 TL getrockneter Thymian, 3 EL Basilikum, 1 Bund Petersilie, 1 EL Liebstöckel, 1 TL Nelken, 1 TL Koriander

Zubereitung: Paradeiser waschen, Stielansatz entfernen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit Paradeisern und restlichen Zutaten vermischen. In einem Topf zum Kochen bringen und etwa 50 Minuten einkochen. Dabei öfters umrühren! Masse durch ein feines Sieb streichen oder passieren und nochmals aufkochen lassen bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Heiß abfüllen und sofort verschließen. Die Haltbarkeit ist ca. 1 Monat. Durch Sterilisieren bei 80°C für 25 Minuten hält das Ketchup mindestens ein Jahr.

Letscho

Zutaten: 1kg grüne, rote und gelbe Paprika, 3 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, 1/2kg Paradeiser, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, etwas gehackter Basilikum, gehackter Thymian

Zubereitung: Paradeiser kreuzweise einschneiden, blanchieren, schälen und vierteln. Gewaschene Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen in Öl anschwitzen. Paprika zugeben, halbweich dünsten und dann Paradeiser mitdünsten. Gewürze zugeben und fertigdünsten. In saubere Gläser einfüllen und mit einer Schicht Öl bedecken. Kühl und dunkel gelagert hält sich das Letscho einige Monate.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Paradeiser und Zucchini haltbarmachen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Obst und Gemüse trocknen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Gemüse fermentieren](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Kräuter haltbar machen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Dörrgeräte im Vergleich](#)

So schmeckt Niederösterreich: [Konservieren](#)

So schmeckt Niederösterreich: [Saisonkalender](#)

[Zurück zur Übersicht](#)