

Behalte den Sommer!

EINMACHEN und KONSERVIEREN



Früher gab es kein Obst und Gemüse aus fernen Ländern. Es gab nur das zu essen, was in der jeweiligen Saison reif war. Da sich einiges nicht gut aufbewahren lässt, hat man vieles haltbar gemacht. Das nennt man „konservieren“. So konnte man auch im Winter den süßen Geschmack von Obst genießen. Auch heute wird noch vieles haltbar gemacht.



Das geht mit verschiedenen Techniken:

Einfrieren

Am besten klappt das, wenn du die Früchte zuerst auf ein Tablett legst und einfrierst. Erst wenn sie gefroren sind, gibst du sie in einen Behälter. So kannst du die Früchte einzeln oder in kleinen Portionen herausnehmen.



Einmachen

Beim Einmachen wird das gekochte Obst noch heiß in saubere Gläser gefüllt. So bleibt es haltbar. Damit aus Obst und Beeren köstliche Marmeladen werden, gibt man beim Kochen Gelierzucker dazu. So kannst du dein Lieblingsobst immer genießen.

Trocknen oder Dörren

Hier wird den Früchten ein Großteil des Wassers entzogen, um sie so zu konservieren. Es ist die älteste Methode, um etwas haltbar zu machen. Dabei bleiben auch die meisten Vitamine erhalten! Das getrocknete Obst kannst du dann im Müsli oder im Kuchen verwenden. Beim Dörren wird das Obst auf ein Gitter gelegt. So kommt viel Luft dazu.



Dann wird es im Ofen erhitzt. Die Feuchtigkeit entweicht, und fertig ist das Trockenobst.

Einkochen

Beim Einkochen werden die Nahrungsmittel in Gläser gefüllt und dann im Glas erhitzt. So lassen sich Obst, Gemüse, aber auch Pilze und Säfte konservieren. Beim Einkochen wird der Inhalt sterilisiert, das heißt, alle Keime werden abgetötet. Die heiße Luft kann durch die speziellen Deckel entweichen. Beim Auskühlen entsteht im Glas ein Vakuum. So wird das Glas fest verschlossen und der Inhalt konserviert.

Einlegen und Fermentieren

Beim **Fermentieren** wird Gemüse in Salzlake gelegt. Mit der Zeit entsteht dabei Milchsäure, die das Einlegegut konserviert. Auf diese Weise wird zum Beispiel Sauerkraut gemacht.

Beim **Einlegen** nutzt man Flüssigkeit, zum Beispiel Essig oder Alkohol, um Früchte oder Gemüse lange haltbar zu machen.



Nah&Frisch