



Mitschrift des Vortrages am 7. 6. 2021
Teilnehmer: 27

Konservieren von Obst- und Gemüse

Von Michael Wedenig, Naturgärtnerei Wedenig in Feldkirchen

Wichtig ist es, ausschließlich natürliche Zutaten sowie biologisches Obst und Gemüse zu verwenden. Auch an der Qualität vom Essig sollte man nicht sparen. Reiner Gärungsessig vom Apfel oder Wein ist zu bevorzugen. Will man das nicht, ist es sinnvoller die Produkte im Supermarkt zu kaufen, die jedoch meist künstliche Konservierungsmittel enthalten.

Drei Möglichkeiten der Haltbarmachung:

- Trocknen ⇒ beste Option
- Einkochen, einwecken ⇒ gute, einfachere Möglichkeit, weniger Aufwand als Trocknen
- Einfrieren ⇒ problematisch; Lebensmittel verändern den Geschmack

Natürliche Konservierungsmittel sind:

- Zucker
- Essig
- Alkohol
- Milchsäure

Tipps für sicheres Gelingen:

1. Große Gläser (500 -750 ml) bevorzugen. Kleine, schmale bzw. hohe Gläser sind problematisch
2. Vor dem Befüllen Gläser mit kochendem Wasser ausspülen
3. Deckel vor dem Aufsetzen in kochendes Wasser legen.
4. Füllgut muss heiß sein.
5. Glas bis zum Rand füllen.
6. Sofort Deckel drauf!!!
Möglicher Fehler: mehrere Gläser parallel füllen dann erst den Deckel drauf, das funktioniert oft nicht.

Tomatensugo:

Zwiebel glasig anbraten, Tomaten vierteln, alles aufkochen und würzen. Heiß mit dem Mixstab zerkleinern, dann heiß abfüllen.

Lutica:

Rote Spitzpaprika in der Pfanne 6-8 Minuten auf einer Seite anbraten, umdrehen und auf der zweiten Seite noch einmal 6-8 Minuten anbraten. Alternativ 20 Minuten bei 230 Grad im Heißlufttherd. Danach in einen Folienbeutel geben damit sie schwitzen. Nach dem Abkühlen die Haut abziehen.

Tomaten blanchieren und schälen. Melanzani halbieren, innen einschneiden, Salz und Öl drauf, im Rohr bei 230 Grad ca. 15 Minuten erhitzen bis sie weich sind.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Die geschälten Paprika zerteilen und in wenig Öl anbraten, danach Melanzani, geschälte Tomaten, Knoblauch und Petersilkrut sowie etwas Salz und Zucker dazugeben, langsam einkochen lassen und heiß abfüllen.

Ajvar

Rote Spitzpaprika (keine Gemüsepaprika verwenden) – am besten über offenem Feuer –Grillen, nach dem Abkühlen häuten, durch den Fleischwolf drehen und bis zum Eindicken köcheln lassen. Danach heiß in Gläser abfüllen.

Rezept:

- 1 kg Paprika
- 8 g Salz
- 40 ml geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 Schuss (ca. 2 ml Essigessenz)

Wer es scharf mag, kann noch etwas Chili dazugeben.

Senfgurken (Senfzucchini)

Gurken (oder Zucchini) schälen, teilen, Kerne entfernen, in Stücke schneiden und einsalzen! Durch das Einsalzen bleiben sie knackiger.

Salz abwaschen, Gurkenstücke in Essigsud mit milden Zwiebelringen, Senfkörner grünen Dillsamen und einigen Pfefferkörnern, eventuell Koriandersamen kurz aufkochen. Danach heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Gurken (Zucchini) nur einmal kurz aufkochen, sonst werden sie weich und matschig.

Essigsud:

½ Liter Speiseessig (ca. 6 %ig) mit ½ Liter Wasser und 15 g Salz und mischen.

Liebt man es pikanter:

500 ml Speiseessig mit 300 ml Wasser und 200 ml Apfelsaft mischen

Im ungesüßten! Essigsud können auch **Strankerln** gekocht, heiß abgefüllt und so konserviert werden.

Süßsaure Zucchini:

Große Zucchini schälen, junge Zucchini ungeschält einlegen.

1 Liter Apelessig mit 600 ml Apfelsaft und 300 ml Wasser plus 60g Zucker und 20g Salz und etwas Curry aufkochen, dann einen Zwiebel dazu, und Zucchini würfelig geschnitten plus roter oder gelber Paprika. Soviel Gemüse in den Sud geben, dass alles von der Flüssigkeit bedeckt ist. Einmal aufkochen dann heiß in Gläser abfüllen, fertig.

Pickles

Je nach Saison und eigener Vorliebe wird eine Mischung verschiedenster Gemüsesorten eingekocht und konserviert:

Paprika, Karotten, Salatgurken, Karfiol, Zucchini, Strankerln, Frühlingszwiebel.

Eingelegt wird das Gemüse in einen pikanten

Essigsud, bestehend aus:



Foto: Walter Steinwender

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

- 400 ml Speiseessig (ca. 6 %ig)
- 600 ml Wasser, verfeinert mit
- 2 Esslöffel Kristallzucker
- 2 Esslöffel Senfkörner
- 1 Esslöffel Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Salz

Dazu einige Lorbeerblätter, Dill, und je nach Geschmack etwas Knoblauch, Chili, Thymian, oder Majoran.

Marmeladen:

Auf 1 kg Frucht ½ kg Zucker, eine geringen Menge Apfelpektin.

Apfelpektin mit Zucker mischen, dadurch lässt es sich leichter einrühren.

Apfelpektin-Menge je nach Obst:

20 g pro Kilo Frucht bei Marillen, Erdbeeren, Kirschen

10g pro Kilo Frucht bei Ribisel, Himbeeren, Brombeeren.

Unser Vorstandmitglied Helmuth Fleißner ließ uns dann noch an seinen Erfahrungedn zum Thema „**Fermentation**“ teilhaben:

Fermentation ist eine uralte Tradition in verschiedenen Kulturen und in aller Welt zu finden.

Grundsätzliches zur Fermentation.

Die wilde Fermentation ist eine nicht kontrollierte Fermentation ohne Starterkulturen. Die Ergebnisse, der Geschmack, sind daher nicht immer gleich, was Abwechslung schafft.

Fermente bei Gemüse sind milchsauer vergoren unter Zuhilfenahme von Salzlake . Die häufigsten Mikroorganismen gehören zu den Gruppen der Leuconostoc, Lactobacillus, Pediococcus Coccus.

Die Bakterien für diese Art der Fermentation befinden sich auf dem Gemüse und in der Luft.

Mit Hilfe der Milchsäurebakterien wird unter Luftabschluss der Zucker aus dem Gemüse in Milchsäure umgewandelt. Viele schädliche Mikroorganismen können in diesem Milieu nicht überleben. Die Milchsäurebakterien breiten sich während der Fermentation überall aus und nehmen so den unerwünschten Keimen den Platz weg.

Die Fermentation ist eine einfache und umweltfreundliche Methode Gemüse haltbar zu machen, gerade in den Zeiten wo es davon in Hülle und Fülle gibt.

Was ist der Unterschied zwischen mit Essig haltbar gemachten Gemüse und fermentierten Gemüse?

Im sauren Essigwassermilieu können sich die Milchsäurebakterien nicht vermehren. Beispiel sind die Gewürzgurken.

In Salzlake über mehrere Wochen vergorenes Gemüse wird sauer und durch die entstandene Milchsäure haltbar. Beispiele sind Salzgurken und Sauerkraut.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Fermentiertes Gemüse stärkt unser Immunsystem. Personen mit Histamin-Intoleranz sollten vorsichtig sein, denn es entsteht bei der Fermentation Histamin. Zwar wird ein Teil davon im Laufe der Fermentation wieder abgebaut aber ein gewisser Spiegel bleibt erhalten.

Fermentieren.

Hygiene. Bevor du beginnst, wasche deine Hände mit Wasser und Seife. Die Gefäße und das Werkzeug zum Fermentieren ebenfalls mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

Das Gemüse mit Wasser reinigen und in Stücke schneiden. Je feiner desto schneller schreitet die Fermentierung voran. Größer geschnittenes Gemüse hingegen bleibt knackiger.

Verwende ein Gärglas mit Verschluss und Ventil, das den Überdruck aus dem Glas entlässt, aber keine frische Luft in das Glas. Es gibt Sets mit einer kleinen Pumpe, um den übrigen Sauerstoff aus dem Glas zu saugen. Dunkle Gläser schützen vor Licht und erhalten die lichtempfindlichen Vitamine.

Gib die Gewürze in das Gärglas und fülle das Gemüse schichtweise dazu. Verdichte das Gemüse im Glas mit einem Stampfer. Beschwere das Gemüse mit einem Glasgewicht oder einem Stein damit später das Gemüse unter der Salzlake bleibt und nicht aufsteigt.



Stelle eine Salzlake her. Die Menge die du brauchst richtet sich nach der Menge des Gemüses und der Größe des Glases. Erstelle eine 3% Salzlake. Beispiel: Auf einen halben Liter kalten Wassers gib 15g Salz und löse dies auf. Rechne die Menge nach Bedarf um. Gieße die Salzlake über das Gemüse bis alles bedeckt ist. Lasse 1 Zentimeter Platz zum oberen Rand des Glases. In der ersten Woche der Gärung entsteht CO₂ und dies muss entweichen können. Verschließe das Glas und entziehe den verbliebenen Sauerstoff.

Damit eventuell überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird, stell das Glas auf ein Teller.

Nach einer Woche bei Raumtemperatur ist die erste Phase abgeschlossen. Dann stelle das Glas in den Kühlschrank oder einen kühlen Ort, 4 Grad wäre ideal. Dort lässt du das geschlossene Glas noch 1 bis 2 Wochen stehen. Danach kannst du probieren ob es für dich bekömmlich ist. Je länger es fermentiert desto saurer wird es. Die Gläser sollten im dunklen Aufbewahrt werden, um die Vitamine die Lichtempfindlich sind zu erhalten.

Welches Gemüse eignet sich zum Fermentieren?

Alles Gemüse was hart ist lässt sich gut fermentieren. Durch die Fermentation wird dieses weicher. Daher ist weiches Gemüse eher nicht so geeignet. Gemüse das vor dem Verzehr abgekocht werden muss, um Giftstoffe abzubauen, muss auch nach der Fermentation kurz abgekocht werden.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Mögliche Gewürze: Knoblauch, frischer Ingwer, Curcuma, Chili, frisches Obst in kleinen Mengen (Apfel, Birne etc.)

Wer mehr wissen möchte kann sich auf www.ferment.de und dort in den Bereichen „Lernen“ und „Rezepte“ nachlesen.

Viele Gemüse kann man im eigenen Saft fermentieren. Hier wird nur die Salzmenge hinzugegeben und nach Wunsch gewürzt.

17.6.2021

Ohne Gewähr, Hörfehler vorbehalten

Helmuth Fleißner
Walter Steinwender