

TEXT Silvia Tschui

**A**uch wenn jetzt noch Auberginen und Zucchini im Garten reifen, steht wieder eine Leidenszeit vor der Tür: Die Zeit, in welcher man mit verächtlicher Miene wässrige Tomaten aus dem Supermarkt verzehrt, die einfach nach nichts schmecken wollen. Die Zeit, in welcher man ein schlechtes Gewissen haben müsste, wenn man eine Peperoni oder eine Zucchini verspeist, weil man weiss, dass sie hunderte von Kilometern entfernt aus Ländern stammen, die unser Bedürfnis nach frischen Produkten mit dem Raubbau an ihren natürlichen Ressourcen bezahlen.

Wieviel angenehmer ist es da, einfach in den Vorratskeller zu steigen und vor einer Auswahl an frischen knackigen Gemüsen und diversem Obst zu stehen – notabene im Glas. Ob eingelegt in Essig, Öl oder nur in Wasser, ob eingekocht zu Sirup,



## EINLEGEN, EINMACHEN, EINKOCHEN FEINES VOM GARTEN – AUCH IM WINTER!

Immer nur einfrieren ist öde! Immer nur Konfitüre kochen auch. Gemüse aus dem Garten lässt sich durch diverse, teils fast vergessene Methoden haltbar machen, sagt Jann Hoffmann, Inhaber und Küchentüftler des Café Boy.

Gelee oder Kompott – Mahlzeiten aus der eigenen Ernte, auch noch im tiefen Winter, kann so schnell nichts übertreffen.

Allen Konservierungsmethoden sind einige Grundregeln zu eigen. Auf unbehandeltem Gemüse und Obst befinden sich

diverse Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien. Diese benötigen Wasser oder Sauerstoff und auch Wärme, um sich zu vermehren – und so schliesslich einen Verwesungs- oder Verfaulungsprozess auszulösen. Entzieht man diesen Mikroorganis-

men eine oder mehrere diese Grundlagen oder tötet man sie ab, verlangsamt sich dieser Prozess. Um bereits eine möglichst geringe Konzentration dieser Bakterien und Sporen «behandeln» zu müssen, gilt deshalb: Es wird konsequent nur einwandfreies, frisches, nicht überreifes Gemüse und Obst ohne Druckstellen verwendet!

### HYGIENE, HYGIENE, HYGIENE: EINKOCHEN MIT WASSER

Achtung! Bei unsachgemässen Einkochen von Gemüse kann sich ein Lebensmittelgift bilden, das sich gewaschen hat: Botulinumtoxin, das Nervengift, welches jeweils in Gesichtern von Hollywoodschauspielerinnen für den berühmten gefrorenen Ausdruck sorgt, kann im schlimmsten Fall tödlich wirken. Gläser und Dichtungen sollten deshalb zuerst mit Spülwasser heiss



### BEISPIEL ÖL: EINGELEGTE ZUCCHETTI

2 Zucchini, 1 Aubergine, 1–2 Peperoni	6 Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone	einige Spritzer Tabasco
¼ Liter Olivenöl, ein Teil zum Braten	Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zuerst die Gläser sterilisieren! Zucchini (oder Auberginen) waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Scheiben salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuchinischeiben nach einander von beiden Seiten goldgelb braten. Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheibchen schneiden. Die gebratenen Zucchini- und Knoblauchscheiben abwechselnd in ein Einmachglas schichten. Den restlichen Zitronensaft, einige Spritzer Tabasco und das restliche Olivenöl zugeben. Glas verschliessen und kalt und dunkel lagern.

## EINLEGEN, EINMACHEN, EINKOCHEN: DER ÜBERBLICK

METHODE	WIRKUNG AUF DIE MIKROORGANISMEN	VORTEILE/ NACHTEILE	HALTBARKEIT	GEEIGNET FÜR
<b>EINLEGEN IN ÖL</b>	Öl verhindert wegen Entzugs des Sauerstoffs die Vermehrung	+ Intensiver Geschmack, Inhaltsstoffe und Lebensmittel bleiben erhalten	2 bis 10 Monate	Gemüse, Kräuter, Frischkäse, Pilze, getrocknete Tomaten, Zucchini, Auberginen etc.
<b>EINLEGEN IN ESSIG</b>	Tötet Organismen weitgehend ab	+ Bei hoher Konzentration sehr lange haltbar – nicht geeignet für Kinder	Mindestens 1 Jahr	Klassiker sind Gurken, Kürbis, Champignons
<b>EINLEGEN IN ALKOHOL</b>			Lange haltbar, je länger es zieht, desto besser schmeckt es	Ausschliesslich Früchte
<b>EINKOCHEN IN WASSER</b>	Erhitzen tötet die Organismen, luftdichter Verschluss verhindert Neubesiedelung	Hoher Energie- und Arbeitsaufwand, Inhaltsstoffe gehen teilweise verloren	ca. 1 Jahr	Alles Gemüse
<b>EINKOCHEN MIT ZUCKER</b>	Erhitzen tötet die Organismen; der Zuckergehalt verhindert eine Neubesiedelung.		eine Saison	Ausschliesslich Früchte und Beeren

ausgewaschen und anschliessend im Wasserbad zehn Minuten lang sterilisiert werden. Danach legt man sie bis zur Verwendung umgekehrt auf ein sauberes Küchentuch – um die Kontaminierung mit Staubteilchen und Fusseln zu vermeiden. Weichgekochtes Gemüse und Obst werden dann samt Flüssigkeit höchstens bis eineinhalb Zentimeter unter der Dichtung eingefüllt. Danach schliesst man die Gläser und sterilisiert sie im Einkochtopf.

**TIPP:** Vor allem Tomaten, von denen es im Sommer eine regelrechte Flut gibt, lassen sich so wunderbar zu Pürree oder zu Coulis

verarbeiten, welches man den ganzen Winter lang für herzhafte Spaghettisauces, Pizzen oder Saucengrundlagen verwenden kann.

**HINWEIS:** Liste mit Sterilisierungszeiten unter [www.haus-club.ch/einmachen](http://www.haus-club.ch/einmachen)

### UNBEGRENZTE MÖGLICHKEITEN: EINLEGEN IN ESSIG

Ob süss-saure Früchte, Senffrüchte, oder raffinierte Dessertkombinationen; ob Pilze oder klassische Essiggurken, oder sogar hartgekochte Eier, in Essigtöpfe lassen sich diverse geschmackliche Überraschungen packen.

Am besten schmeckt ein relativ neutraler Weissweinessig. Normale Essigsorten haben einen Säuregehalt von ungefähr fünf Prozent – was ausreicht, um die meisten Mikroorganismen abzutöten.

Da einige wenige aber äusserst säure-resistent sind, muss man das Einmachgut mitsamt der Essiglösung erhitzen, bevor die Gläser sicher aufgefüllt werden können. Falls man die Gläser zusätzlich sogar noch im Dampfkochtopf sterilisiert, bleibt so eingemachtes Gemüse sogar jahrelang haltbar – der Geschmack wird dann aber leider wohl ein wenig gelitten haben. ▶▶



LIFESTYLE BY 

## V-ZUG AUF IHREM MOBILE

Jederzeit mit ZUG verbunden sein, das bieten wir als erster der Branche mit unserer mobilen Website. Ob Sie sich die wichtigsten Informationen zu unseren Premium-Geräten in Küche und Waschraum auf Ihr Mobiltelefon holen oder Lifestyle by ZUG unterwegs erleben wollen: wir sind immer und überall für Sie erreichbar.

Viel Spass beim Surfen auf Ihrem Mobiltelefon!  
[www.mobile.vzug.ch](http://www.mobile.vzug.ch)



**BEISPIEL ALKOHOL:  
RUMTOPF JETZT NOCH ANSETZEN,  
AN WEIHNACHTEN GENIESSEN**

- 1 grosses Glas oder Steingutgefäss mit mindestens mind 3 Litern Inhalt.
- Diverse Früchte – sie können über die Saison verteilt geschichtet werden.
- Brauner Rum oder Vodka – die jeweilige Alkoholsorte muss mindestens 54 Volumenprozent haben.
- Zucker

Das Gefäss 10 Minuten sterilisieren. Früchte waschen und trockentupfen. Im Topf mit Zucker bestreuen (2 Teile Früchte auf 1 Teil Zucker), eine Stunde stehen lassen, bis die Früchte Saft ziehen. Die Früchte mit Rum bedecken. Mit der nächsten Lage Früchte wiederholen. Grundsätzlich: Man kann den Rumtopf im Frühling ansetzen und ständig reife Fruchtschichten dazugeben.

**HICKS! EINLEGEN IN ALKOHOL**

Nur feste Früchte ohne Makel sollten in einen Alkoholtopf gelangen – ansonsten besteht die Gefahr einer Gärung oder Schimmelbildung. Ausserdem ist der Alkoholgehalt entscheidend: Je hochprozentiger, desto besser. Zur Not hilft man mit reinem Alkohol aus der Apotheke nach. Ansonsten ist der Prozess kinderleicht: In ein heiss ausgewaschenes und trockenes Steingutgefäss füllt man wechschichtig Früchte oder Beeren und Zucker. Als Faustregel gilt: Je nach natürlicher Süsse zwischen 250 bis 500 Gramm Zucker auf ein Kilo Früchte. Danach füllt man mit Hochprozentigem auf bis alle Früchte bedeckt sind. Deckel zu, mindestens vier Wochen ziehen lassen, fertig. Je länger das Gefäss in Ruhe gelassen wird, desto besser schmeckt es!

**TIPP:** Falls ein Glasgefäss verwendet wird, muss dieses im Dunkeln gelagert werden. Wurde beim Ansetzen ein Alkoholgehalt

von 50 Prozent oder mehr erreicht, halten die Früchte jahrelang.

**DIÄT ADIEU: EINLEGEN IN ÖL**

Fertig für die Bikinifigur gehungert! Im Winter werden die paar Speckröllchen niemanden stören. Besonders im Mittelmeerraum hat das Einlegen in Olivenöl eine lange Tradition – kein Wunder, wachsen dort doch auch die Ölbäume. Das «versiegeln» von Lebensmitteln mit Öl verhindert die Vermehrung der sich auf den Nahrungsmitteln befindenden Mikroorganismen. Allerdings tötet Öl diese nicht ab. Die Haltbarkeit ist also geringer als bei anderen Einmacharten. Es empfiehlt sich deshalb, den Gläserinhalt jeweils nach drei bis sechs Monaten zu verzehren. Ansonsten gelten dieselben Hygieneregeln wie beim Einmachen: Gläser und Dichtung vor dem Einfüllen sterilisieren! ■

**EINMACHEN –  
SO WENIG  
BRAUCHT ES:**



Das Wichtigste: Einmachglas mit intakter, nicht spröder Gummidichtung. Glas Fido, diverse Grössen, erhältlich bei Migros, Coop, etc. ab Fr. 2.40

Zum Sterilisieren: Ein grosser Suppentopf mit Deckel reicht. Abgebildet die Luxusvariante «Saros» bei Manor und Globus ab Fr. 189.–



Zum Einmachen: Gemüse, Früchte und Kräuter aus dem Garten.



**BEISPIEL ESSIG: SÜSS-SAURE GRÜNE TOMATEN**

- 1 kg grüne Tomaten
- 1/2 Liter Essig
- 1/4 Liter Wasser
- Zuckersirup: 500 g Zucker und 1/2 Liter Wasser

- 1 Stück Ingwer
- Gewürze wie Zimtstangen oder Senfkörner nach Geschmack

Die Tomaten waschen, abtrocknen und mit einem Zahnstocher rundherum einstechen. Essig und Wasser aufkochen und die Tomaten darin weichköcheln. Abtropfen. Zucker und Wasser aufkochen, bis sich ein dünner Sirup bildet. Tomaten, Ingwer und Gewürze im Sirup köcheln, bis die Tomaten glasig sind. Den Ingwer herausnehmen und die Tomaten mit der Zuckerlösung heiss in sterilisierte Gläser mit Gummidichtung füllen. verschliessen und bei ca. 75 Grad Celsius ca 25 Minuten sterilisieren.

