

Im Winter Erdbeeren oder Zwetschgen geniessen? Schon unsere Grossmütter wussten, womit dies möglich wird. Ihre Methoden des Haltbarmachens haben die Jungen wiederentdeckt. Heute sind selbst eingemachte Köstlichkeiten ein trendy Mitbringsel. [Jürg Lendenmann](#)

Eingemachtes

Konfitüren, Kompotte und Chutneys

Zwetschgen, viele Zwetschgen: Sie sind untrennbar mit meiner Kindheit verknüpft. Sieben riesige Zwetschgenbäume standen im Garten. Die ersten reifen Früchte gab es in Form von Wähen, auf meinen Wunsch hin mit viel Guss. Dann kam die Zeit, in der Mutter und Grossmutter miteinander die Fülle an Früchten zu Konfitüre und Kompott verarbeiteten. Gut, dass wir einen Keller hatten, in dem die vielen Gläser Platz fanden.

Keimen an den Kragen gehen

Haltbarmachen heisst, den Pilzen und Bakterien keine Chance geben, sich an Nahrungsmitteln gütlich zu tun. Verschiedene Methoden werden oft auch kom-

biniert genutzt, um die Mikroorganismen abzutöten oder am Wachsen zu hindern. Die gängigsten sind:

- **Kälte:** Kühlen, Tiefgefrieren, Schockfrieren. Vorteil: Vitamine, Farben und Struktur bleiben hervorragend erhalten.
- **Hitze:** Einkochen (Sterilisieren), Einmachen (Pasteurisieren), Trocknen/Dörren.
- **Wasserentzug:** Den Mikroorganismen wird lebenswichtiges Wasser entzogen durch Trocknen, Dörren; Salzen, Pökeln (Nitritpökelsalz), Zuckern (Kandieren, Sirupe).
- **Einlegen in Alkohol** (Rumtopf).
- **Räuchern:** Wärme, Wasserentzug, bakterienabtötende Rauchinhaltsstoffe. Fleisch, Fisch.



Bild: © Matha Wieratka, Fotolia.com

Rezept

Zwetschgenchutney

Zutaten

- 1 kg Zwetschgen
- 250 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- 1 Stück Ingwerwurzel, geschält, klein gewürfelt
- 12 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 2 dl/200 ml Rotweinessig
- 150 g Korinthen



Zubereitung

- 1 Zwetschgen halbieren und entsteinen.
- 2 Alle Zutaten aufkochen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney die Konsistenz einer Konfitüre hat. Zimtstange entfernen.
- 3 Das heisse Zwetschgenchutney in vorgewärmte Gläser füllen und sofort verschliessen. Abkühlen lassen.

Haltbarkeit

12 Monate. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Das Rezept stammt aus dem Buch von Erica Bänziger: **Natürlich hausgemacht**. Besser als gekauft! 2013, Fona, ISBN 978-3-03780-487-2.

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Rezepte» finden Sie **weitere Rezepte**.

- **Säuern:** pH-Wert-Absenkung. Einlegen von Gemüse, Obst, Fisch in Essig bzw. Zusatz von Essigsäure.
- **Milchsäuregärung:** pH-Wert-Absenkung, Milchsäurebakterien hemmen Konkurrenten am Wachstum (Bsp. Sauerkraut).
- **Sauerstoffentzug:** Luftdichtes Verschliessen; Einlegen in Öl, Kalk, Wasserglas.

Wer hats erfunden?

Bereits um 1700 hatte Denis Papin das Konservieren durch Einkochen entdeckt, doch war seine Erfindung nicht bekannt

geworden. Napoleon wollte die Versorgung seiner Truppen mit Nahrungsmitteln verbessern. Er setzte daher eine hohe Geldsumme aus für das Erfinden eines Verfahrens, mit dem Lebensmittel konserviert werden konnten. 1810 gewann der französische Koch Nicolas Appert den begehrten Preis. Er hatte entdeckt, dass das Erhitzen auf 100 °C in geschlossenen Gläsern Lebensmittel haltbar macht.

Auf dem Markt sind heute Einmachgläser mit Schraubverschluss sowie solche mit Glasdeckeln mit Bügel oder Klammern,

die mit Gummiringen abgedichtet werden. Einmachgläser können auch mit Cellophan verschlossen werden.

Die Dosis bringt

Beim Einkochen (Sterilisieren) bzw. dem «sanfteren» Einmachen (Pasteurisieren) zerstört die Hitze die lebenswichtigen Enzyme der Mikroorganismen. Je stärker und länger erhitzt wird, desto mehr Keime und auch deren Sporen werden

Fortsetzung auf Seite 6



Bild: © Szasz Fabian Erika, Fotolia.com

abgetötet, was die Haltbarkeit verlängert. Die Hitze schädigt leider auch Nährstoffe wie Vitamin C und Beta-Karotine. Welcher Methode der Vorzug gegeben werden soll, hängt vom Nahrungsmittel, dem gewünschten Endprodukt und der Haltbarkeitsdauer ab. Aber auch vom Geschmack. Die Zugabe von Zucker zum Einmachgut entzieht den Mikroorganismen Wasser und hemmt sie am Wachstum. Viel Zucker macht das Einmachgut haltbarer, überdeckt aber auch dessen Geschmack. Hier gilt es, den optimalen Kompromiss zu finden.

Einkochen (Sterilisieren)

Die Zutaten (Gemüse, Obst, Pilze, Fleisch) direkt ins Glas geben. Gläser mit Gummiring und Federklammer/Bügel verschliessen. In einem geschlossenen grossen Topf im Wasser langsam heiss werden lassen, in der Regel bis knapp 100 °C (mit Thermometer überprüfen). Erst jetzt beginnt die Einkochzeit (Rezept beachten). Gläser herausnehmen und langsam auskühlen lassen (mit Tuch bedecken). Haltebügel/Klammern können dann entfernt werden.

Tipp: Es gibt spezielle Einmachtöpfe, bei denen die heissen Gläser problemlos herausgenommen werden können. Möglich aber energetisch meist ungünstiger ist das Sterilisieren im Backofen. Einkochte Leckereien sind bis zu einem Jahr haltbar.

Einmachen (Pasteurisieren)

Grossmutter verwendete noch grosse Messingpfannen zum Einmachen; heute würde sie Pfannen aus Chromstahl brauchen. Das Einmachgut für Konfitüren, Gelees und Chutneys bei 70 bis 90 Grad

schonend kochen. Dann in saubere (!) heisse Einmachgläser mit Schraubverschluss (Twist-Off-Gläser) randvoll einfüllen. Die Gläser zuschrauben und auf den Kopf stellen: So wird der Deckel «sterilisiert». Langsam abkühlen lassen (mit einem Küchentuch bedecken). Ein «Plopp» und ein nach innen gebeugter Deckel zeigen an, dass der Verschluss dicht ist.

Eingemachte Vorräte sind mindestens sechs Monate haltbar.

Tipps

So gelingen Ihre Kreationen

- Früchte, Obst, Gemüse sollten frisch und qualitativ einwandfrei sein.
- Sparen Sie nicht beim Material: Ersetzen Sie schadhafte Deckel/Gummis und verwenden Sie nur Gläser und Deckel, die geruchsfrei sind.
- Verwenden Sie nicht zu grosse Einmachgläser (max. 1 Liter).
- Kochen Sie Ihr Einmachgut nicht zu lange, da hohe Temperaturen Vitaminen schaden.
- Vermeiden Sie grosse Temperaturschocks: Heisses Einmachgut in mit heissem Wasser ausgespülte Gläser füllen; einen Einfülltrichter benutzen. Gläser verschliessen und umgekehrt auf ein nasses Geschirrtuch stellen (schützt vor dem Zerspringen).
- Machen Sie bei Konfitüren und Gelees unbedingt die Gelierprobe.
- Lagern Sie Eingemachtes dunkel (Kartonkiste) im Keller; Licht und hohe Temperaturen beschleunigen den Abbau von Vitaminen und Farbstoffen.
- Verwandeln Sie Ihre Einmachkreationen mit Bändern, Papier, Tassen-Untersetzern, Etiketten in originelle dekorative Mitbringsel.

Nicht im Keller vergessen

Einmal angebrochenen, sind die Gläser im Kühlschrank zu lagern. Einkochtes/Eingemachtes verliert mit der Lagerung an Farbe, Geschmack und Textur. Konfitüren beispielsweise können aber auch noch nach mehreren Jahren mikrobiell einwandfrei sein (keine Schimmelpilze, kein Gären des Inhalts).