

# Obst und Gemüse einfach haltbar machen

Meller Landfrauen geben fünf Tipps und Tricks / Vorbereitung ist besonders wichtig

Johannes Kleigrewe

**O**bst und Gemüse schlecht werden zu lassen ist nicht nur ärgerlich, sondern auch teuer. Doch was tun, wenn man zu viel auf einmal hat? Einkochen, Fermentieren und mehr: Die Meller Landfrauen erklären fünf Techniken, wie sich Obst und Gemüse einfach haltbar machen lassen.

Die gute Nachricht gleich vorweg: „Man kann eigentlich alles haltbar machen“, weiß Kathrin Möntmann von den Meller Landfrauen. Und die nächste gute Nachricht folgt sogleich. Zwar gebe es spezielle Geräte, etwa zum Entsaften oder Einkochen – man brauche diese aber nicht zwingend, betont Landfrau Charlotte Hageböke.

Lediglich einige Grundvoraussetzungen gelte es zu beachten, erklären die Landfrauen. So muss das Obst, das haltbar gemacht werden soll, noch gut sein. Ist es noch nicht reif oder bereits überreif, sei es nicht geeignet, sagt Hageböke.

Zum anderen ist da die Frage mit dem Zucker. Gerade beim Einkochen wird auf diesen zurückgegriffen. Hier gilt es, nicht zu sparsam zu sein. „Der Zucker ist nicht nur für den Geschmack da“,

sollte erst blanchiert werden. „Es sollte im Grunde essfertig sein“, sagt Charlotte Hageböke. Grünes Gemüse sollte idealerweise mit Eiswasser abgekühlt werden, damit es seine Farbe behält.

• Die Landfrauen raten, Gefriertüten eher flach zu befüllen. So sind diese einfacher zu stapeln. Darüber hinaus sollte alles, was eingefroren wird, auch beschriftet werden. Gerade, wenn mehrere Personen an die Kühltruhe gehen, sei das ratsam. Nicht zuletzt gilt es, gute Verpackungen zu wählen und mit diesen sorgsam umzugehen. Bekommt eine Tüte einen Riss, bildet sich am Essen Gefrierbrand und es ist nicht mehr genießbar.

• Extra-Tipp der Landfrauen: Neben Obst und Gemüse lässt sich auch Kuchen, vor allem Blechkuchen, hervorragend in der Gefriertruhe lagern. Und sie geben eine gute Faustregel mit, wie lange sich das Eingefrorene hält. „Bis zur nächsten Ernte muss es weg sein“, erklärt Kathrin Möntmann. Das sei aber nur eine Faustregel, betont sie. Im Zweifelsfall lasse sich durch Probieren feststellen, ob etwas noch gut sei oder nicht. „Schmeckt es noch, dann ist es gut.“

## Option 2: Einkochen:

• So geht's: Einkochen eignet sich für Obst und Gemüse. Das Obst oder Gemüse klein schneiden und in ein passendes Glas schichten – es sollte etwa ein fingerbreit Platz zum Rand bleiben. Anschließend mit einer Zucker-, Salz- oder Essiglösung (Zucker für Obst, Salz und Essig für Gemüse) übergießen, bis alles bedeckt ist. Die Gläser ordentlich verschließen und entweder in einem Topf oder



Ohne teure Hilfsmittel und Geräte kommen die Meller Landfrauen aus.

Fotos: Stefan Gelhot



Mit so einem speziellen Topf lässt sich Obst entsaften. Es reichen aber auch ein normaler Kochtopf und ein Sieb.



Leckere Snacks aus der eigenen Küche: Trockenobst kann auch mit Gummibärchen konkurrieren.



Wichtig ist dabei nur, dass nicht zu viel Wasser verdunstet oder das Obst am Topfboden festbrennt. Anschließend kann die Masse durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gegossen werden, um den Saft herauszufiltern.

• Extra-Tipp der Landfrauen: Die Landfrauen raten dazu, ein Leinentuch zum Filtern zu nutzen. So werde bestmöglich gefiltert und es gelangten keine Rückstände des Handtuchs in den fertigen Saft, erklärt Ulrike Heitland. Für einen frischen, leckeren Apfelsaft empfiehlt Charlotte Hageböke, einige Möhren mitzuentsaften.

## Option 4: Trocknen:

• So geht's: Trocknen eignet sich vor allem für eine Vielzahl an Obstsorten. Einfach das Obst zuschneiden – Pflaumen können halbiert, Äpfel und Birnen in Ringe oder Stücke geschnitten werden – und trocknen. Das geht entweder im Backofen oder einem speziellen Dörrautomaten.

• Das Trocknen geht zwar auch im Backofen, ist aufgrund der langen Zeit, die nötig ist, aber sehr energieaufwendig, wie Ulrike Heitland warnt. Zudem gilt, je trockener das Obst wird, desto länger hält es sich. Luftdicht verpackt, hält sich das Trockenobst einige Wochen. Riecht oder schmeckt es muffig, ist es nicht mehr gut.

## Option 5: Fermentieren:

• So geht's: Fermentieren dürften die meisten Menschen vor allem vom Sauerkraut kennen. Dazu wird Weißkohl klein geschnitten und mit Salz vermenget. Den dabei



Wie Sie jetzt **Geld** und **Energie** sparen

erläutert Ulrike Heitland, die dritte Landfrau im Bunde.



Wie Sie jetzt **Geld** und **Energie** sparen

erläutert Ulrike Heitland, die dritte Landfrau im Bunde, „sondern auch für die Konservierung wichtig.“ Wer also auf Zucker verzichten will, sollte hier möglicherweise eine Ausnahme machen, da sonst das Prinzip nicht aufgeht.

**Option 1: Einfrieren:**

• So geht's: Einfrieren eignet sich bei Obst und Gemüse und ist wohl die einfachste Technik. Die Lebensmittel kommen in für die Kühltruhe geeignete Tüten oder Boxen und werden eingefroren. Die Landfrauen unterscheiden allerdings zwischen Obst und Gemüse. Das Obst kann, nachdem es gewaschen wurde, einfach so eingefroren werden. Gemüse dagegen

Das Obst oder Gemüse kleinscheiden und in ein passendes Glas schichten – es sollte etwa ein fingerbreit Platz zum Rand bleiben. Anschließend mit einer Zucker-, Salz- oder Essiglösung (Zucker für Obst, Salz und Essig für Gemüse) übergießen, bis alles bedeckt ist. Die Gläser ordentlich verschließen und entweder in einem Topf oder im Backofen Einkochen. Dabei darauf achten, dass die Gläser in etwa gleich groß sind, damit alles gleichzeitig fertig wird. Es gibt Tabellen, in denen angegeben wird, welches Gemüse wie lange bei welcher Temperatur eingekocht werden muss.

• Das gilt es zu beachten: Genutzt werden können die klassischen Weck-Gläser, von denen es neuere und ältere Modell gibt, aber auch Gläser mit Twist-off-Deckel (beispielsweise Sauerkirschgläser). Ungemein wichtig ist, dass die Gläser, Deckel und Dichtringe sauber und ohne Schäden sind. Die Gläser sollten daher auch nicht abgetrocknet werden, sondern

aber auch ein normaler Kochtopf und ein Sieb.



In einem alten Gärtopf fermentiert Kathrin Möntmann noch Kohl.

an der Luft trocknen, erklärt Kathrin Möntmann. Sind die Gläser verunreinigt oder beschädigt, wird das Einkochte schlecht. Wird Salz genutzt, sollte dieses nicht jodiert sein, da sonst das eingekochte Essen ebenfalls schlecht werden kann. Zu guter Letzt sollte kontrolliert werden, ob die Deckel wirklich fest sitzen.

• Extra-Tipp der Landfrauen: Ein Schuss Essig in das Wasser im Einkochtopf verhin-

dert, dass sich dort Kalkränder bilden, verrät Charlotte Hageböke. Und wer Einkochtes verschenken möchte, kann es am besten in alte Grillsaucen-Flaschen füllen, findet Kathrin Möntmann. Diese fallen durch ihre besondere Form mehr auf.

**Option 3: Entsaften:**

• So geht's: Entsaften eignet sich vor allem für Obst. Beim Entsaften gibt es zwei Optionen – den Entsafter oder

mit Gummibärchen konkurrieren.



Zum Einkochen eignet sich eine Vielzahl an Gläsern. Vorausgesetzt, sie sind sauber und heile.

den Kochtopf. In den Entsafter kann das Obst oder Gemüse einfach eingeführt werden, er presst den frischen Saft heraus. Daneben gibt es auch einen speziellen, dreiteiligen Kochtopf zum Entsaften. In den unteren Teil kommt Wasser, in den oberen das Obst. Beim Erhitzen steigt Wasserdampf nach oben und lässt die Schalen des Obstes platzen. Der Saft tritt aus, läuft in den mittleren Topf und kann

dort abgezapft und weiterverarbeitet werden.

• Das gilt es zu beachten: Der Saft, der im Kochtopf ausgekocht wird, sollte anschließend mit Zucker gesüßt werden, empfehlen die Landfrauen. Zudem braucht es nicht zwingend einen Extratopf. Wer nur einen normalen Kochtopf hat, kann diesen mit den Früchten füllen, Wasser dazu gießen und das Ganze so lange kochen, bis die Früchte aufplatzen.

oder schmeckt es muffig, ist es nicht mehr gut.

**Option 5: Fermentieren:**

• So geht's: Fermentieren dürfen die meisten Menschen vor allem vom Sauerkraut kennen. Dazu wird Weißkohl klein geschnitten und mit Salz vermengt. Den dabei austretenden Saft aufbewahren und mit dem Kohl in ein geeignetes Glas füllen. Wieder etwas Platz bis zum Glasrand lassen. Dieses dann fest verschließen und zunächst für eine Woche bei Zimmertemperatur und danach kühler – etwa im Keller – lagern. Nach vier bis sechs Wochen sollte das Sauerkraut fertig sein.

• Das Gemüse muss komplett vom Saft-Salzgemisch bedeckt sein. Dazu kann es helfen, das Gemüse mit einem kleinen Gewicht zu beschweren. Zudem müssen die Gase, die beim Fermentieren entstehen, entweichen können. Dies ist etwa bei Weckgläsern mit einem Gummiring oder bei speziellen Gärtöpfen möglich.



HOHEN PREISEN ZEIGEN WIR DIE BLAUE KARTE!

Karte verlegt? Jetzt bestellen: 0541/310 320

Machen Sie es wie Lea und Anna – zeigen Sie hohen Preisen beim Online-Shopping die blaue Karte. Ob IKEA oder Expedia, adidas oder Lindt, Douglas oder CHRIST: Mit der Kundenkarte Ihrer Zeitung sparen Sie bei vielen namhaften Online-Partnern bares Geld.

Alle Partner und Aktionen finden Sie online unter [bonus.noz.de](http://bonus.noz.de)

Unsere Top-Online-Partner



NEUE OSNABRÜCKER ZEITUNG · MELLER KREISBLATT · WITTLAGER KREISBLATT  
BRAMSCHER NACHRICHTEN · BERSENBRÜCKER KREISBLATT

