



MIT DIESEN TRICKS WIRD OBST UND GEMÜSE BESONDERS LANGE HALTBAR.

Home > News > Gourmet > Fünf Tipps: So gellngen das Einkochen und Fermentieren



EINKOCHEN UND FERMENTIEREN

Einkochen Fermentation Haltbarkeit Kulinarik Herbst

Erich Haller, Geschäftsführer des Obsthaus Haller, verrät, wie Obst und Gemüse bis in den tiefsten Winter genießbar sind.

30.10.2023

Der **Herbst** ist da, das Obst ist reif – jetzt muss es nur mehr haltbar gemacht werden. Wenn man auch während der Wintermonate in den **Genuss von frischem Obst und Gemüse** kommen möchte, empfiehlt es sich, bereits jetzt darüber nachzudenken, welche Methode am besten zum eigenen Geschmack passt. Erich Haller, der Leiter des Obsthauses Haller, kennt die wichtigen Aspekte des **Einlegens, Einkochens und Trocknens**.

Zwar ist eingelegtes Gemüse überall im Supermarkt erhältlich, trotzdem kann es schnell und unkompliziert auch zuhause hergestellt werden. Hierfür sind lediglich Wasser, Zucker, Essig, Gewürze und das jeweilige Gemüse nötig. »So gut wie jedes festkochende Gemüse kann in Essig eingelegt werden«, sagt Erich Haller. **Gurken, Bohnen, Kürbis, Karfiol, aber auch Pilze und Tomaten** eignen sich für diese Methode. Auch so manche Obstsorte lässt sich sehr gut in Essig einlegen. »Aus Äpfeln, Birnen oder Zwetschken lassen sich super Essigfrüchte machen. Durch den süßsaurigen Geschmack wird ein altbekanntes Gericht komplett neu erfunden«, empfiehlt der Experte.

Eine weitere klassische Methode ist das Einkochen oder auch das Einmachen. Der Vorgang ist mit einer Spur **Nostalgie** an die Kindheitstage verbunden. Beim **Einkochen** wird das Obst oder Gemüse stark erhitzt und dann verschlossen, um das **Eindringen von Sauerstoff oder Keimen** zu verhindern. Aber nicht nur Feldfrüchte können eingekocht werden, auch unterschiedlichste Saucen oder Eintöpfe können auf diese Weise haltbar gemacht werden. An einem stressigen Tag kann man sich so etwa auch im Winter in Windeseile an einer selbstgemachten Tomatensauce erfreuen.

FERMENTIEREN UND EINFRIEREN

Eine Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen, die bisher nur in der gehobenen Gastronomie verwendet wurde und nun bei Hobby-Gastronom:innen Anklang gefunden hat ist das **Fermentieren**. Bei dem Vorgang wird die Speise durch die **Zugabe von Pilzen und Bakterien** konserviert. Auf diese Weise erhält das »Endprodukt« nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern die Methode kann auch **förderlich für die Gesundheit** sein. »Während des Fermentierens entstehen Milchsäurebakterien, die die Darmgesundheit unterstützen.

Das wohl bekannteste fermentierte Gericht ist zweifellos Sauerkraut, aber auch Karotten, Rote Beete und Kren eignen sich hervorragend für dieses Verfahren. Selbst die beliebte asiatische Spezialität 'Kimchi' wird auf diese Weise hergestellt«, erklärt der Experte. Beim Fermentieren gilt allerdings zu beachten, dass der Geschmack intensiver wird, je länger das Produkt fermentiert.

Aber auch das **Einfrieren** sollte nicht vergessen werden. Bei den etwa Minus 18 Grad in den Gefrierschränken werden Obst und Gemüse auf besonders **schonende Weise** haltbar gemacht. Durch das Einfrieren wird Bakterien oder Keimen letztendlich auch der Nährboden zu Vermehrung genommen. Gleichzeitig bleiben auch alle wichtigen **Vitamine und Nährstoffe erhalten**.

DAS TROCKNEN

Ähnlich wie das Einfrieren ist das Trocknen von Lebensmitteln keinesfalls eine neue Art Produkte haltbar zu machen. Früher oblag diese Aufgabe der **Sonne**, heute übernimmt sie der **Backofen oder ein Dörrautomat**. Bei dem Vorgang wird dem Obst oder dem Gemüse das Wasser entzogen, sodass der Fäulnisprozess gar nicht erst zustande kommen kann.

Das entstandene Endprodukt ist oft **Jahre** nach dem Trocknen **noch haltbar**. »Viele Obst- und Gemüsesorten schmecken ganz wunderbar in **getrocknetem Zustand**. Aber auch Kräuter bleiben so langfristig genießbar. Und mein persönlicher Geheimtipp: Frühlingszwiebeln. Mit Wasser aufgegossen, schmecken sie fast wie frisch aus dem Garten«, schwärmt Erich Haller abschließend.

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Melden Sie sich jetzt für unseren [Newsletter](#) an.

Mehr von Tamara Kalny



VIVAIA

Designed for All Day Walking

SHOP NOW