



## DIE KULTURTECHNIK DES HALTBARMACHENS

### *Was tun mit dem Ernteüberschuss? von Cornelia Plach*

Im Sommer überhäuft uns die Natur mit Köstlichkeiten. Diese können wir gar nicht alle sofort genießen. Und im Winter freuen wir uns darüber. Früher – als es noch keine Tiefkühltruhen und Mikrowellen gab – war Vorratshaltung und Einmachen überlebenswichtig.

Heute entdecken wir diese Schätze und Kindheitserinnerungen unter unterschiedlichsten Aspekten wieder neu: Selbstversorgung, Klimawandel, ökologischer Rucksack oder einfach als etwas Besonderes, indem etwas selber Gemachtes haltbar gemacht wird. Und wer das Obst und Gemüse selber angebaut hat wird nichts wegwerfen wollen. Also muss der Überschuss irgendwie konserviert werden.

### *Trocknen & Dörren*

Prinzipiell reichen warme trockene Tage aus. Da das in unseren Breiten nicht immer gewährleistet ist, eignet sich auch ein Kachelofen oder der Backofen, ein anderes Hilfsmittel ist der Dörrapparat. Wichtig ist immer, dass das Dörrgut sauber und luftig liegt oder hängt und zügig trocknen kann.

Fertig getrocknet muss es luftig gelagert werden. Kräuter und Blüten können anschließend mit Salz oder Zucker vermischt werden.

Eine Möglichkeit des Haltbarmachens ist das klassische Einkochen oder Einwecken. Meist werden Kompotte direkt im Glas gekocht oder Säfte nach der Herstellung nochmal erhitzt und somit haltbar gemacht.

Doch den meisten Methoden liegt ein wichtiger Mechanismus zugrunde: das Entziehen von Wasser. In Gegenwart von Wasser oder Feuchtigkeit können sich Verderbniserreger ausbreiten. Folglich wird getrocknet, geräuchert, gesäuert, gezuckert, gesalzen oder in Öl bzw. Alkohol eingelegt.

### *Gären & Fermentieren*

Hier braucht es keine Fremdenergie, nur etwas Milchsäurebakterien. Durch diese Vergärung findet eine Vorverdauung statt und das Gemüse wird gut bekömmlich, Vitamine bleiben dabei erhalten. Neben den bekannten Weißkraut eignen sich auch andere Gemüsesorten, wie Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, Paprika, Tomaten,...oder eine bunte Mischung.

Man braucht dazu nicht unbedingt einen Steinguttopf, das milchsäure Vergären funktioniert auch in Gläsern: man schichtet das Gemüse und Gewürze bis 5 cm unter den Rand, füllt mit Salzlauge (25g/l Wasser) auf und gibt einen Schuss Molke dazu.



### *Einlegen in Essig*

**N**eben Gemüse kann auch Obst sauer eingelegt werden. Durch die Säure wird das Wachstum der Keime verhindert, meist genügt 1% Säure.

### *Einmachen mit Zucker*

**B**ei der klassischen Methode für Marmeladen, Gelees und Sirups (auch aus Wildfrüchten) wird Obst mit Zucker verkocht und damit konserviert. Manchmal reicht auch der eigene Zuckergehalt aus, allerdings wird dabei lange gekocht, um das Wasser zu verdampfen.

### *Sterilisieren & Einmecken*

**W**ie der Name sagt wird das Obst (Kompotte und Muse) oder Gemüse mit Gewürzen, Salz und Zucker meist im geschlossenen Gefäß eingekocht. Vor allem Säfte werden nachträglich noch mal im Wasserbad gekocht und so sterilisiert. Für diese Methode braucht es einen großen Topf mit Gitter, idealerweise einen Einkochtopf mit Thermometer.

### *Einlegen in Öl*

**U**nter gutem Öl bleiben vor allem Kräuter lange haltbar und lassen sich portionsweise entnehmen (z. B. Pesto).

### *Einmachen mit Salz*

**H**ierbei entzieht das Salz dem Lebensmittel Wasser und macht es haltbar. Es kann mit Salzlake oder mit reinem Salz gearbeitet werden. Bekannte Produkte sind Oliven, Pilze, aber auch Kräuter und Gemüse für Suppen und Saucen.

### *Backen im Einmachglas*

**A**uf Vorrat lassen sich sogar Brot und Kuchen backen, indem meist ein Rührteig roh in ein Einmachglas gefüllt wird, der Deckel draufgelegt und anschließend im Wasserbad erhitzt wird, anschließend wird der Kuchen noch heiß fest verschlossen und hält dann bis zu 6 Monate.

*Text: Cornelia Ptach, Kinderkommission Slow Food Deutschland e.V.*