Von der Kunst des Haltbarmachens : alte Methoden und Rezepte neu entdecken

Autor(en): **Dürr-Bruhin, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Werdenberger Jahrbuch : Beiträge zu Geschichte und Kultur der Gemeinden Wartau, Sevelen, Buchs, Grabs, Gams und Sennwald**

Band (Jahr): **23 (2010)**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-893378

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Von der Kunst des Haltbarmachens

Alte Methoden und Rezepte neu entdecken

Barbara Dürr-Bruhin

Wir können uns heute kaum noch vorstellen, wie unsere Grossmütter ohne fliessendes Wasser im Haus, ohne Kühlschrank und Gefriertruhe und ohne die Möglichkeit, noch schnell mit dem Auto dies und jenes einzukaufen, einen Haushalt geführt haben. Innerhalb kurzer Zeit ist es selbstverständlich geworden, dass alle Frischprodukte das ganze Jahr im Laden verfügbar sind. Das Anlegen von eigenen Vorräten ist nicht mehr überlebenswichtig, kann doch fast immer alles frisch oder sogar schon vorfabriziert zu erschwinglichen Preisen gekauft werden.

Das Haltbarmachen von Gemüse und Früchten war einst eine Notwendigkeit, um den Menüplan anzureichern und Ernteüberschüsse für jene Jahreszeit aufzubereiten, die arm an Frischprodukten war. Zu jedem grösseren Haushalt gehörten deshalb verschiedene Kellerräume zum Aufbewahren von Kartoffeln, Gemüse, Obst, Sauerkraut und Most. Auf dem Estrich wurden beispielsweise Dörrfrüchte, selbst gemachte Konserven, Konfitüren und Maiskolben aufbewahrt. Manch ein Bub wurde angewiesen, immer ein munteres Liedlein zu pfeifen, wenn er beispielsweise gedörrte Apfelschnitze auf dem Estrich holen sollte. Damit wollte die Mutter sichergehen, dass nicht die Hälfte der Vorräte schon auf dem Weg in die Küche genascht wurde.

Der vorliegende Beitrag befasst sich mit dem Haltbarmachen verschiedener Obstsorten. Mit dem Konservieren möchte man Lebensmittel für längere Zeit geniessbar halten, indem man den Mikroorganismen die idealen Lebensbedingungen entzieht. Dies geschieht je nach Konservierungsart durch Hitzeeinwirkung, Luftabschluss, Wasserentzug, hohe Zuckerkonzentration oder Kälteeinwirkung, wobei die Methoden auch kombiniert werden können. Konservierte Lebensmittel müssen je nach Konservierungsmethode kühl, trocken oder dunkel aufbewahrt werden. Eine regelmässige Kontrolle ist unumgänglich und die Berücksichtigung im Menüplan selbstverständlich. Oberstes Gebot bei allen Methoden sind Hygiene und einwandfreies Arbeitsmaterial. Die Früchte sollten zum richtigen Zeitpunkt geerntet und frei von Verunreinigungen sein.

Wir unterscheiden zwischen verschiedenen Konservierungsarten, die hier vorgestellt werden sollen. Die Theorie dazu stammt aus dem Schulkochbuch *Tiptopf*[1].

Sterilisieren

Beim *Sterilisieren* bleiben Farbe und Form gut erhalten, die Lagerung benötigt keine Energie. Dazu braucht es spezielle Gläser mit Gummiring und Verschluss und einen Backofen oder einen Sterilisiertopf.

Rezept für Williamsbirnen

Zuckersirup aufkochen (150 Gramm Zucker pro Liter Wasser) und auskühlen lassen. Gläser gründlich waschen, spülen. Die Birnen schälen (sie dürfen nicht zu weich sein, damit sie noch sauber geschält werden können), halbieren oder vierteln und Kerngehäuse, Fliege und Stiel entfernen. Früchte so rasch als möglich eng, bis 3 Zentimeter unter den Rand in die Gläser einschichten und zu drei Vierteln mit dem abgekühlten Zuckersirup bedecken. Den Gummiring abspülen und auflegen und die Gläser mit Deckel und Klammer verschliessen. Die Länge des Sterilisiervorgangs hängt vom verwendeten Gerät (Backofen oder Topf) ab. Nach dem vollständigen Auskühlen die Klammer wegnehmen und kontrollieren, ob der Deckel hält. Die sauberen Gläser mit Inhalt und Datum beschriften und kühl und dunkel aufbewahren.

Rotweinbirnen nach Rosmarie Brenner-Hermann, Hard TG[2]

2,5 Kilogramm reife, feste Birnen
0,75 Liter Rotwein, 0,25 Liter Wasser
250–300 Gramm Zucker
1 Zitrone
1 mittlerer Zimtstengel
12 Nägeli

Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. In eine nicht zu kleine Pfanne geben, Rotwein, Wasser, Zucker und die Gewürze beifügen und alles zum Kochen bringen. Die Birnen schälen und halbieren und das Kerngehäuse ausstechen, im Rotweinsud während 4 bis 5 Minuten kochen lassen, dann in Einmachgläser verteilen und mit dem Sud auffüllen (wie oben beschrieben). Die Gläser verschliessen und bei 75 °C sterilisieren (je nach Gerät). Die Birnen erhalten eine intensive rote Farbe und schmecken zu einem feinen Braten.

1 Tiptopf 2005, S. 350–364.

2 Rezept erhalten während des Vorbereitungskurses zur Bäuerinnenprüfung 1990/91.

Einheimische Werdenberger Produkte als Apéro präsentiert.

Heisseinfüllen

Beim *Heisseinfüllen* bleiben Farbe und Form ebenfalls gut erhalten, die Lagerung braucht keine Energie. Es braucht dazu spezielle Gläser mit Klammer oder Twist-off-Verschluss.

Rezept für Zwetschgen

Gläser gründlich waschen, spülen und Gummiring auf Deckel legen beziehungsweise Twist-off-Deckel spülen. Gläser und Deckel im heissen Wasser vorwärmen.

Zwetschgen halbieren und Stein entfernen. Zuckersirup aufkochen (150 Gramm Zucker pro Liter Wasser) und Früchte portionenweise im Zuckersirup nur knapp weich kochen. Früchte in Glas einfüllen bis 2 Zentimeter unter den Rand. Zuckersirup nochmals aufkochen, Glas randvoll damit befüllen und Deckel sofort auflegen, der Zuckersirup soll überlaufen. Eventuell mit Klammer verschliessen. Gläser kurze Zeit auf Deckel stellen und auf Holzbrett oder Tuch auskühlen lassen, dabei vor Zugluft schützen. Nach dem vollständigen Auskühlen eventuell Klammer wegnehmen und kontrollieren, ob der Deckel hält. Die sauberen Gläser mit Inhalt und Datum beschriften und kühl und dunkel aufbewahren.

Äpfel nach Rosmarie Brenner-Hermann, Hard TG[3]

Auf diese Weise kann man auch die frühen Äpfel, die nur kurz lagerfähig sind, in Form von Apfelmus konservieren. Essreife Äpfel sehr sorgfältig von allen angefaulten Stellen befreien, waschen, zerschneiden und mit wenig Wasser weich kochen (zugedeckt und auf kleinem Feuer). Durchs Passevite treiben, Häute und Kerngehäuse bleiben zurück. Apfelmus mit der notwendigen Zuckermenge mischen, nach Belieben etwas Zitronensaft (keinen Zimt) beifügen, das Ganze nochmals gut durchkochen und bis 2 Zentimeter unter den Glasrand einfüllen. Mit kochendem Wasser randvoll auffüllen und verschliessen wie beschrieben. Beim Aufsetzen des Deckels darauf achten, dass keine Fruchtteile zwischen Glasrand und Gummiring oder zwischen Glasrand und Metalldeckel sind. Apfelmus nicht länger als sechs Monate lagern.

Herbstfrucht-Chutney

Etwas Besonderes, das sich auch gut als Geschenk eignet, ist das Herbstfrucht-Chutney aus dem Buch *Einmachen von Früchten und Gemüse*[4].

Die folgenden Zutaten ergeben etwa 2 Kilogramm fertiges Chutney:
450 Gramm Birnen
450 Gramm Kochäpfel
450 Gramm Pflaumen oder Zwetschgen
225 Gramm Zwiebeln
225 Gramm Rosinen
600 Deziliter Apfelessig
fein abgeriebene Schale und Saft einer unbehandelten Orange
350 Gramm heller Rohrzucker
½ Teelöffel gemahlenes Piment (evtl.)

Die Kerngehäuse aus den Birnen und Äpfeln ausstechen, die Früchte ungeschält in kleine Stücke schneiden und in einen Einkochtopf geben. Die Pflaumen oder Zwetschgen entsteinen, die Zwiebeln schälen und hacken. Zusammen mit den Rosinen, dem Essig, der Orangenschale und dem Saft in den Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zucker und eventuell Piment zugeben und bei niedriger Temperatur rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Chutney eine Stunde unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Bis 3 Millimeter unter den Rand in vorgewärmte Gläser füllen, verschliessen und beschriften. Bis zum Verzehr zwei Monate an einem kühlen, dunklen Platz ruhen lassen. An einem kühlen, dunklen Ort gelagert, halten sich die Gläser bis zu einem Jahr. Dieses Chutney schmeckt zu einem gekochten Braten, kaltem Siedfleisch oder kann für ein süss-saures Gericht (beispielsweise ein Geschnetzeltes) oder einen Geflügelsalat verwendet werden.

In den Archiven der Gamser und Grabser Bäuerinnen- beziehungsweise Landfrauenvereine finden sich zwar keine Hinweise, dass Kurse für Sterilisieren und Heisseinfüllen angeboten worden wären. Da aber Hanni Pestalozzi bereits ab 1939 als Beraterin für

bäuerliche Selbstversorgung im Kanton unterwegs war und während der Kriegsjahre mehrmals bei den Grabser Landfrauen Kurse durchführte, ist anzunehmen, dass sie in Grabs die Frauen auch in die Kunst des Haltbarmachens einwies.

Tiefkühlen

Eine beliebte Konservierungsart ist das *Tiefkühlen*. Dabei bleiben Farbe, Form und Geschmack erhalten, und die Vitamine und Mineralstoffe werden geschont. Es braucht spezielles Verpackungsmaterial, und die Lagerung benötigt Energie. Die Behälter sollen möglichst luftdicht verschliessen, und es gilt zu beachten, dass flache, kleine Behälter rascher durchfrieren. Die Lagertemperatur beträgt minus 18 bis minus 25 °C, das Tiefkühlgerät muss regelmässig kontrolliert und mindestens einmal jährlich abgetaut werden.

Tipps fürs Tiefkühlen

Halbierte, entsteinte Zwetschgen, Mirabellen oder entsteinte Kirschen lassen sich für eine Fruchtwähe gut portionenweise einfrieren. Man legt das Blech, das man später für die Wähe verwenden möchte, mit der entsprechenden Menge an Früchten aus und stellt es zum Gefrieren in das Tiefkühlgerät. Sobald die Früchte durchgefroren sind, füllt man sie flach in Säcke, verschliesst diese möglichst luftdicht und beschriftet sie mit Inhalt und Datum.

Rezept für Fruchtwähe[5]

Für ein rundes Blech von 30 Zentimetern Durchmesser braucht man eine Portion Kuchenteig, legt diesen auf das Blech und sticht mit der Gabel auf dem ganzen Boden feine Löcher ein. Man belegt den Boden mit 2 Esslöffeln gemahlenen Mandeln oder Haselnüssen und noch zusätzlich mit 2 Esslöffel Paniermehl, damit die Früchte nicht so stark saften. Die gefrorenen Früchte legt man darauf und übergiesst sie mit einem Guss aus 2 Dezilitern Rahm, 2 Eiern, 2 Esslöffeln Mehl und eventuell 1 Esslöffel Zucker und/oder 1 Beutel Vanillezucker. Im Ofen bei 200 °C während 35 Minuten backen, dabei die Temperatur auf 180 °C reduzieren, sobald die Wähe eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Seit 2003 bringt die Gruppe «Werdenberger Bäuerinnen-Apéro» die Konsumentinnen und Konsumenten auf den Geschmack für Produkte aus der Region.

Renaissance der alten Methoden

Als in den 1950er Jahren vielerorts Gemeinschafts-Tiefkühlanlagen entstanden, kam das Tiefkühlen regelrecht in Mode. Weil Tiefkühlgeräte für den Privathaushalt lange verhältnismässig teuer waren, wurde diese Einrichtung in Gams von 1956 bis 1999 von Familie Bamert (Hirschenwirts) betrieben. In den Bäuerinnen- und Landfrauenvereinen wurden dazu entsprechende Kurse angeboten. In Gams beispielsweise wurde 1957 ein solches Angebot gemacht.

Nach dem Reaktorunglück im Mai 1986 in Tschernobyl erlebten die altbewährten Methoden des Einmachens in Gläsern eine regelrechte Renaissance. Vielen Frauen wurde bewusst, wie stark jeder Haushalt von der Stromversorgung abhängig ist. Margrith Keller-Vetsch aus Grabs war als Kursleiterin für Sterilisieren und Heisseinfüllen gegen Ende der 1980er Jahre im ganzen Kanton unterwegs.

Dörren

Eine beliebte Konservierungsart war das *Dörren* besonders von Früchten wie

3 Rezept erhalten während des Vorbereitungskurses zur Bäuerinnenprüfung 1990/91.

4 Lambert 1995, S. 92.

5 Rezept von Barbara Dürr, Gams.

Birnen und Äpfeln. Lange Zeit betrieb die Familie Bamert in Gams neben dem Gasthaus Hirschen und der Brennerei auch eine Dörrerei. Der feine Duft nach Birnen und Äpfeln gehörte zum Herbst in Gams wie die Viehschau oder der Jahrmarkt.

Zum Dörren braucht es einwandfreie, essreife Früchte. Nach Belieben und Verwendungszweck werden sie in Schnitzen, halbiert oder ganz gedörrt. Geschälte Apfelschnitze können an Fäden aufgezogen oder auf Gittern über oder auf dem Kachelofen gedörrt werden. Heute noch gebräuchlich sind spezielle Haushalts-Dörrapparate (Dörrex). Birnen für die Weiterverwendung zu Birnbrot und anderen Backwaren dörrt man ganz. Gedörrtes bewahrt man in Papier- oder Stoffsäcken an einem warmen und trockenen Ort auf. Die Säcke sollten regelmässig kontrolliert werden.

Als spezielle Delikatesse werden die *Brätelen* hergestellt. Sie werden im Unterschied zu Dörrbirnen nicht fertig gedörrt, sondern halb gedörrt gegessen. Zum Aufbewahren müssen sie tiefgekühlt werden, meist werden sie aber frisch verzehrt. Die Dörrbirnen werden hauptsächlich zu Birnbrot verarbeitet. Rezepte dazu gibt es nahezu so viele wie Frauen, die Birnbrot backen.

Birnbrotrezept

Hier sei das Rezept erwähnt, das Ruth Stoll, Hauswirtschafts- und Kochlehrerin an der ehemaligen Bäuerinnenschule Custerhof in Rheineck, ihren Schülerinnen mitgegeben hat:[6]

- Einen dunklen Teig aus 1 Kilogramm Ruchmehl, 1 Esslöffel Salz, 6,5 Dezilitern Wasser und 20 Gramm Hefe herstellen.
- 2 Kilogramm Dörrbirnen entstielen und Fliege entfernen, kurz aufkochen und durch einen Fleischwolf lassen, mischen mit 500 Gramm Zucker, 2 Dezilitern Trester, Saft einer Zitrone, 2 Esslöffeln Birnbrotgewürz, 400 Gramm grob gehackten Nüssen, 500 Gramm Sultaninen und 250 Gramm Feigen. Den Teig um das Doppelte aufgehen lassen und mit der Füllung gut vermischen. Nochmals aufgehen lassen.
- Einen hellen Teig herstellen aus 800 Gramm Weissmehl, 60 Gramm Butter, 5 Dezilitern Milch, 1 Esslöffel Salz und 20 Gramm Hefe. Den Teig aufgehen lassen.
- Aus dem dunklen Teig 12 Brote formen und den hellen Teig ebenfalls in 12 Stücke teilen. Den hellen Teig auswallen und die Brote damit einpacken. Die fertigen Brote mit Ei bestreichen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei 200 °C zirka 40 Minuten backen.

Im Wartau und in Sevelen kennt man eine andere Version, bei der man den Hefeteig auswallt und eine gewürzte Dörrbirnenfüllung darauf ausstreicht. Das Ganze wird wie eine Roulade eingerollt und nennt sich *Biretrüdel*.

Studentenfutter

Eine beliebte und einfache Variante ist sicher auch die Herstellung von Studentenfutter. So lassen sich auch kleine Mengen an vielleicht sogar selbst gedörrten Apfelschnitzen, halben Birnen und Zwetschgen sinnvoll verwerten. Zusammen mit verschiedenen Nüssen entsteht eine wohlschmeckende Mischung für eine schnelle, gesunde Zwischenverpflegung.

Werdenberger Bäuerinnen-Apéro

Im Rahmen des Regio-Plus-Projekts Persönlichkeit Werdenberg haben sich im Jahr 2003 zwölf Bäuerinnen aus allen Werdenberger Gemeinden zu einer Apéro-Gruppe[7] zusammengeschlossen. Als Zweck wird in den Statuten die Organisation und Durchführung von Apéros und ähnlichen Anlässen aus hochwertigen Werdenberger Produkten angegeben. Auf diese Weise sollen der direkte Kontakt zu den Konsumenten sowie die Sensibilisierung für saisonale Produkte gefördert werden.

Produkte aus der Obstproduktion spielen beim Apéro-Angebot eine tragende Rolle. Erwähnt seien hier der pasteurisierte Süssmost, der vergorene Most – dessen alkoholfreie Variante sich bei den Konsumenten zunehmender Beliebtheit erfreut – und der Werdenberger Apfelsekt, der «Chlepfmoscht». Gedörrte Birnen und Käse sind eine gelungene Kombination, weil sich diese Produkte im Geschmack optimal ergänzen. Sogar die besten Hotels in der Ostschweiz haben dünn geschnittenes Birnbrot, belegt mit einer dünnen Scheibe Käse, im Apéro-Angebot. Gesellen sich dazu noch ein knuspriges Brot oder ein Stück Butterzopf, ein Häppchen aufgeschnittenes Fleisch und zu besonderen Anlässen ein Glas Wein aus dem Werdenberg, ist das schon fast eine himmlische Angelegenheit …

Tragen wir unseren Obstspezialitäten Sorge, indem wir die landschaftsprägenden Hochstammbäume erhalten und pflegen, auch wenn die dadurch anfallende Handarbeit nicht immer beliebt ist. Denken wir daran, dass es solche Spezialitäten sind, die unsere Gegend widerspiegeln und Heimatgefühl und Geborgenheit schenken.

---

6 Rezept erhalten während der Bäuerinnenausbildung an der Bäuerinnenschule Custerhof, Rheineck, offener Kurs 1987/88.

7 Siehe dazu: www.baeuerinnen-apero.ch

Literatur

Lambert 1995: LAMBERT, ELISABETH, *Einmachen von Früchten und Gemüse*, Vevey 1995.

Tiptopf 2005: *Tiptopf*, Hg. Interkantonale Lehrmittelzentrale/Berner Lehrmittel- und Medienverlag, Rapperswil/Bern 2005 (17. Auflage).

Foto Hans Jakob Reich, Salez

Vom Baumleben geprägt und ökologisch wertvoll: alter Apfelbaum unterhalb des Wingerts beim Schloss Werdenberg (25. Juli 2009).