Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 8: Wie schütze ich mein Herz?

Artikel: Luftgetrocknet oder eingelegt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558165

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Luftgetrocknet oder eingelegt

So lange ist es noch gar nicht her, daß nur eine gute Vorratshaltung eine abwechslungsreiche Kost in den Wintermonaten garantierte. Heute sind wir gewohnt, daß frisches Obst und Gemüse das ganze Jahr über verfügbar ist – und wenn die Erdbeeren im Dezember aus Südafrika eingeflogen werden! Sollte einmal etwas nicht in der Frischabteilung stehen, können wir in der Tiefkühltruhe oder im Konservenregal Ersatz finden. Lohnt es sich also überhaupt im eigenen Haushalt zu konservieren?

Für alle, die mehr im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten leben möchten und die hohen Energiekosten für Herstellung, Transport und Lagerung von Gewächshausprodukten oder Importwaren sehen und die damit verbundenen gesundheitlichen Nachteile umgehen wollen, lohnt es sich, wieder mehr über «alte» Konservierungsmethoden zu erfahren und sie dort zu übernehmen, wo es die äußeren Gegebenheiten zulassen. Lohnt es sich, im eigenen Haushalt zu konservieren? Es rechnet sich im allgemeinen nicht im Blick auf die Finanzen und die Arbeit. Es lohnt sich aber sehr wohl, denkt man an die Gesundheit und die geschmackliche Finesse.

Frisch, gesünder, am haltbarsten

Frisch sind Obst und Gemüse praktisch nur bis zur Ernte. Danach unterliegen sie Abbauprozessen, die letztlich zum Verderben führen. Diese Zeitspanne ist je nach Sorten verschieden und dazu abhängig von zahlreichen Enzymen, Bakterien und Pilzen und den Umgebungsfaktoren wie Licht, Wärme, Sauerstoff und Feuchtigkeit.

Das Ziel des Haltbarmachens ist daher, möglichst viel «Frische» zu bewahren und die Abbauprozesse soweit wie möglich hinauszuzögern. Dabei ergibt sich unter den Methoden des Haltbarmachens eine Hitliste, was die Naturbelassenheit der Nahrung betrifft. Am wenigsten verändert sich Gemüse und Obst durch die **Lagerung** im kühlen Keller. Das **Trocknen** entzieht in erster Linie Wasser, schont aber die wertvollen Inhaltsstoffe durch die niedrigen Temperaturen am besten. Bei der **Milchsäuregärung** bleibt das Gemüse «frisch», es findet sogar eine gewisse Veredelung statt, da sich zusätzlich Vitamine und Enzyme bilden. Bei allen anderen Konservierungsarten **(Einlegen** in Essig, Salz, Alkohol oder Öl, **Haltbarmachen durch Hitzeeinwirkung)** erleiden Obst und Gemüse mehr oder weniger starke Einbußen an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Geschmacks- und Aromastoffen. Das **Tiefkühlen** ist die Vorratshaltung, welche die meiste Energie verbraucht, und wird daher von den streng ökologisch

vorgehenden Haushalten abgelehnt. Alle **industriellen Methoden** stehen in der Rangfolge an letzter Stelle, da meist verschiedene Konservierungsarten kombiniert werden und chemische Stoffe oder sonstige Hilfsmittel für längere Haltbarkeit verwendet werden.

Dunkel, kühl und feucht: der ideale Lagerkeller

Wurzelgemüse, Kartoffeln und Kernobst eignen sich gut für die Lagerung in einem Keller, der möglichst dunkel sein sollte, nicht zu warm (ideal sind 4° bis 6°) und nicht zu trocken (Luftfeuchtigkeit nicht unter 80 Prozent). Äpfel, Birnen, Quitten, Kartoffeln und Kohlköpfe werden auf Holzrosten gelagert, Karotten, Rote Beete, Sellerie, Schwarzwurzeln, Lauch und Fenchel werden mit Vorteil nach Sorten getrennt in Kisten mit Sand eingeschichtet. Etwas kompliziert wird die Lagerung durch die Tatsache, daß sich Obst und Gemüse in einem Raum ungünstig beeinflussen können. So empfiehlt es sich, Kartoffeln möglichst weit weg von den Äpfeln zu lagern und sie zusätzlich durch eine Plastikfolie abzuschirmen.

In trockenen, luftigen, nicht zu kalten Räumen (z.B. Speichern, Dielen) lassen sich gut getrocknete Samen lagern, die Pflanzenteile, die ohne Konservierung am längsten haltbar sind und sämtliche wichtigen Nährstoffe und Vitamine behalten. Neben Getreidesamen und einigen anderen, die als Sprossen und Keime in der Ernährung Verwendung finden, handelt es sich dabei vor allem um Nüsse und Hülsenfrüchte. Zwiebeln und Knoblauch werden in kleinen Bündeln aufgehängt, selbst mit den Wurzeln ausgegrabene Tomatenstöcke können, mit den Früchten nach unten aufgehängt, zur Nachreife bewegt werden, sofern man sie mit Papier abdeckt, um sie vor Licht zu schützen.

An Luft und Sonne trocknen

Trocknen und Dörren als schonende Konservierungsverfahren haben eine lange Tradition. Dabei entsteht durch den Wasserentzug eine Art Konzentrat, dessen Geschmack intensiver und würziger ist und bei Obst einen höheren natürlichen Zuckergehalt aufweist. Fürs Trocknen und Dörren eignen sich nicht nur Kräuter, Pilze und Gewürze wie Chilischoten, sondern auch viele Obst- und Gemüsesorten. Das Trocknen findet meist im Freien statt, fürs Dörren werden künstliche Wärmequellen wie Backofen, Kachelofen oder elektrische Spezialapparate verwendet. Halbierte Birnen und Aprikosen, in Scheiben geschnittene Äpfel, Bananen und Erdbeeren, ganze Zwetschgen und Feigen, Hagebutten und selbst entsteinte Kirschen oder Zitronenschale eignen sich zum Trocknen in der Sonne auf Lattenrosten oder Sieben. Man kann das Trockengut auch auf ei-

Auf luftigen Rosten oder Sieben kann man draußen oder drinnen Früchte und Gemüse trocknen.

ne Schnur fädeln und an einem warmen und luftigen Platz aufhängen. Der Trocknungsvorgang im Freien sollte nicht länger als vier Tage dauern, sonst ist es besser, an einer künstlichen Wärmequelle nachzutrocknen (nachts müssen die Roste oder Siebe auf jeden Fall ins Haus gebracht werden). Wer wegen des oft wechselhaften Wetters in unseren Breitengraden das Trocknen im Backofen (besser noch Heißluftofen) vorzieht, sollte bei Temperaturen um 50° beginnen und nur für sehr saftreiche Früchte und Gemüse auf 60° bis 70° hochschalten. Während der sechs- bis zwölfstündigen Trockenzeit muß das Obst und Gemüse kontrolliert und gewendet werden. Wer regelmäßig und in größeren Mengen trocknen möchte, sollte die Anschaffung eines elektrischen Dörrapparates mit Temperaturregler erwägen. Das lohnt sich vor allem für Gemüse, das in der Regel bei höheren Temperaturen und auch wesentlich länger als Früchte getrocknet werden muß. Nach dem Abkühlen bewahrt man das Getrocknete am besten luftdicht in Gläsern mit Schraubverschluß oder Blechdosen auf, die stets dunkel stehen sollten (eventuell mit einem Tuch abdecken). Überlassen Sie die Behälter jetzt nicht einfach ihrem Schicksal, sondern kontrollieren Sie hin und wieder, ob sich an den Wänden Wassertröpfchen bilden. Falls ja, muß der Inhalt nachgetrocknet werden.

Buchtip:
Elizabeth Lambert Ortiz & Judy Ridgway:
Einfach köstlich
Ein Bildratgeber für die Vorratshaltung in Flaschen und Gläsern
BLV Verlagsgesellschaft München, 1995, 144 Seiten, 270 Farbfotos, sFr. und DM 48.–

Einlegen in Essig und Öl

Gemüse (wie Gürkchen, Zucchini, Blumenkohl, Paprikaschoten, Randen) und Früchte (wie Ananas, Kürbis, Zwetschgen, Äpfel) lassen sich mit vielen Gewürzen in Essig einlegen. Besonders fein werden diese Konserven mit selbst hergestelltem Essig in verschiedenen Geschmacksvariationen. Der Säuregrad des Essigs verhindert die Entwicklung von Gär- und Fäulnisbakterien und Schimmelpilzen. Daher ist eine zusätzliche Sterilisation, die den Lebensmitteln wieder viele wertvolle Inhaltsstoffe entzieht, nicht empfehlenswert. Essigsaures wird meist nur in kleinen Mengen als Beilage (Mixed Pickles, Chutneys Relishes, das ist feingeschnitzeltes Obst und Gemüse süß-sauer) zu Salaten, Fleisch, Fisch und Kartoffelgerichten verwendet.

Die Haltbarmachung mit Öl ist keine ganz billige Art des Konservierens, da man nur qualitativ hochwertige Öle gebrauchen sollte. Immerhin läßt sich das Öl eines «provenzalischen Käsetopfs» mit kleinen Weichkäsen, Thymian, Rosmarin, Pfefferkörnern, Wacholder und Lorbeer gut ein zweites Mal verwenden. Legt man Gemüse und Kräuter in Öl ein, so verhindert das Öl die Sauerstoffzufuhr, ohne die auch die Mikroorganismen nicht leben können. Damit sich auch wirklich keine Luftblasen bilden, gießt man zunächst ein wenig Öl in ein sauberes Glasgefäß, schichtet dann das kurz gedünstete Gemüse mit den Gewürzen ein und füllt nach und nach das Öl auf bis das Einmachgut völlig bedeckt ist. Öle lassen sich mit getrockneten Kräutern wie Thymian, Rosmarin, Basilikum oder Salbei aromatisieren und sind nach zwei bis vier Wochen gebrauchsfertig.

In (hochprozentigem) Alkohol unter Zusatz von Zucker oder einer Honiglösung werden meist nur Früchte konserviert.

In der Septembernummer der «Gesundheits-Nachrichten» geht es um das natürliche Konservieren durch Milchsäuregärung (nicht nur beim Sauerkraut!), Konfitüren, kalt gerührt oder aus getrockneten Früchten, und das Haltbarmachen durch Hitze.