

# Auf kaltem Wege einmachen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 9: **Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558202>

## **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.

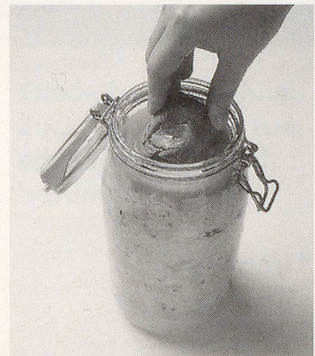
## **Haftungsausschluss**

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.

## Auf kaltem Wege einmachen

Üblicherweise werden Gemüse und Früchte beim Einmachen stark erhitzt, um möglichst alle Keime und Fäulnisreger zu vernichten und somit eine lange Haltbarkeit zu erreichen. Es gibt aber auch Methoden, Lebensmittel schonender und gesünder haltbar zu machen. Die Milchsäuregärung ist ein uraltes, vollkommen natürliches Konservierungsverfahren, das alle Vitalstoffe erhält und die Produkte sogar für längere Zeiträume konserviert. Bei anderen Verfahren bedingt der Verzicht auf Pasteurisieren (kurze Erhitzung auf etwa 75°) oder gar Sterilisieren (längeres Erhitzen auf Temperaturen über 100°) kürzere Haltbarkeitszeiten.

Sauerkraut ist das bekannteste, aber längst nicht das einzige Gemüse, das durch Milchsäuregärung konserviert werden kann. Viele andere Gemüsesorten lassen sich durch das zu Unrecht in Vergessenheit geratene Verfahren haltbar machen. Im Gegensatz zu allen anderen Konservierungsverfahren erleiden auf diese Weise eingemachte Gemüse keinerlei Einbuße an Vitaminen, Enzymen und anderen wertvollen Stoffen. Sie gewinnen durch die Milchsäuregärung sogar wichtige Vitamine hinzu, vor allem das bei der Blutbildung mitwirkende B 12, und Enzyme, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Bei der Gärung werden Kohlenhydrate zu Milchsäure abge-



## Gesundes Gärungsgemüse

**Milchsäurebakterien** sind überall: auf der Oberfläche aller Pflanzen, im Körper von Mensch und Tier – und in der Milch. Sie sorgen dafür, daß auf den Schleimhäuten und der Haut die vor Krankheitskeimen und Fäulnisregern schützende Milchsäure entsteht.

**Die Haltbarmachung** verläuft in zwei Stufen. Phase 1: Das zerkleinerte Gemüse wird in einem Steinguttopf, Gärtopf (Haushaltgeschäft, Naturkostladen) oder Schraubgläsern gut zusammengepreßt, damit die Luft entweicht. Eine geringe Menge Salz schützt vor dem Verderben bis genügend Milchsäure vorhanden ist und verbessert den Geschmack. Nach zwei Tagen bei etwa 20° beginnt Stufe 2: die Milchsäurebakterien werden aktiv. Zusammen mit den He-

fepilzen sorgen sie für die Konservierung und Geschmacksbildung. Da dieser Prozeß nicht so schnell ablaufen soll, wird die Temperatur auf 15° bis 18° gesenkt (Keller, o.ä.). Je nach Gemüse ist die Konservierung zehn bis 20 Tage später abgeschlossen. Verwenden Sie nur frisches, einwandfreies Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau. Überdüngtes Gemüse kann nämlich Fehlgärungen hervorrufen, und Spritzmittel zerstören die natürlichen Milchsäurebakterien.

**Bitte beachten:** Gekauftes Gärungsgemüse enthält oft Zucker, Ascorbinsäure und Konservierungsstoffe, ist nicht selten pasteurisiert oder sterilisiert – und weist damit alle Nachteile von Konserven auf.

baut, und die damit verbundene Lockerung des Zellgewebes macht das Endprodukt gut verdaulich und bekömmlich. Milchsäures Gemüse regt die Tätigkeit von Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse an und gilt als Diät- und Heilmittel. Doch Achtung: diese positiven Fakten betreffen das ja zunächst noch rohe Gemüse. Mit anderen Worten: je weniger lange es später gekocht wird, desto gesünder ist es. Für dieses Verfahren eignen sich Weißkohl (Kabis), Rotkraut, Kohlrabi, Brokkoli und Wurzelgemüse wie Karotten, Runden (Rote Bete), Sellerie usw. und Bohnen, Gurken, feste Tomaten, Paprika, Kürbisse, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Gewürzkräuter. Grundsätzlich braucht man für die Milchsäuregärung keine Hilfsmittel, man kann aber als Starthilfe Molke (oder Molkosan) zusetzen, um die Gärung zu beschleunigen.

## Milchsäures Mischgemüse

550 g gelbe und rote Paprikaschoten in 1 cm breite Streifen geschnitten, 200 g Zucchini in Scheiben, 200 g feste, geviertelte Tomaten, 1 gewürfelte Zwiebel, einige Estragonblätter, Dillsamen. Alles abwechselnd in ein sauberes 1½-l-Schraubglas bis höchstens 4 cm unter den Rand einfüllen. Etwa 1 l Wasser mit 30 g Meersalz aufkochen, abkühlen lassen, über das Gemüse gießen, so daß es gut bedeckt ist. Das Glas fest verschließen, mit einem Tuch abdecken (damit es vor Licht geschützt ist), eine Woche bei Zimmertemperatur gären lassen. Dann in den kalten Keller stellen, ebenfalls dunkel. Nach 2 bis 3 Wochen können Sie das Gemüse (z.B. als Frischkostsalat) genießen. Haltbar ist es bis in den nächsten Sommer.

### Schnelle Konfitüren

Hausfrauen kennen das übliche Zubereiten von Konfitüren mit Hilfe von viel Zucker und längerem Erhitzen auf bis zu 130°. Wegen des dabei entstehenden Vitalstoffverlustes und des ungesunden Zuckers, setzt die Ökoküche vermehrt auf kalt gerührte und aus getrockneten Früchten hergestellte Marmeladen.

Die roh gerührten Konfitüren (Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren werden mit Honig zu einer homogenen Masse verrührt) sind besonders gesund und fruchtig, halten sich aber im Kühlschrank nur 10 bis 14 Tage. Aus getrockneten Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsichen und Feigen lassen sich stets frische Marmeladen herstellen, die nicht gesüßt werden müssen und mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Vanille oder Nelken verfeinert werden. Die getrockneten Früchte werden nach dem Zerkleinern einige Stunden in Wasser eingeweicht und dann mit dem Schneidstab des Mixgerätes zu einem Mus verrührt.

Übrigens, wußten Sie, daß die Bezeichnung «Marmelade» nur noch für Erzeugnisse aus Zitrusfrüchten verwendet werden darf? Es

gibt also Orangenmarmelade, aber es muß Erdbeerkonfitüre heißen.

Für Gelees verwendet man statt des üblichen Gelierzuckers Produkte mit Pektin (z.B. in der Schweiz «Unigel», in Deutschland «Konfigel»). Auch Agar-Agar eignet sich. Dieses, im Gegensatz zur Gelatine, pflanzliche Geliermittel wird aus Meeresalgen gewonnen und muß stark bearbeitet werden, um die weiße Farbe zu erhalten

und den natürlichen Geschmack nach Meerwasser und Fisch zu verlieren.



**Frisch, fruchtig, ohne Zucker und daher zum schnellen Verbrauch bestimmt.**

### **Ganz kurz erhitzen und heiß in Gläser füllen**

Auch das Heißeinfüllen ist eine schonende, schnelle und sichere Methode, die etwas längere Haltbarkeit garantiert. Selbst kleinste Mengen können ohne Mühe und besondere Hilfsmittel konserviert werden. Wichtig für ein gutes Resultat ist peinlich sauberes und schnelles Arbeiten. «Weckgläser» oder Schraubgläser müssen mit den Deckeln in einem Wasserbad auf etwa 70° erhitzt werden, wo sie am besten stehenbleiben, bis das Kochgut eingefüllt ist. Wer ganz sicher gehen will, kann im Deckel etwas Alkohol (Cognac) verbrennen und ihn dann sofort (mit Handschuhen) auf das Glas setzen. Zum Heißeinfüllen eignen sich geschälte, geviertelte Äpfel und Birnen, entsteinte Aprikosen, Mirabellen, Kirschen, Zwetschgen, Pfirsiche oder Rhabarber. Kühl, trocken und dunkel lagern.

• IZR

## **Heiß eingefüllte Zwetschgen**

750 bis 900 g Zwetschgen, 50 g Honig,  
½ l Wasser, 1 Vanilleschote und 1 Zimtstange.

Honig und Wasser mit den Gewürzen erhitzen. Die entsteinten Früchte in die kochende Flüssigkeit geben und zwei Minuten mitkochen. Die Früchte mit dem Schaumlöffel in das heiße 1-Liter-Glas geben, bis 2 cm unter den Rand. Honiglösung noch einmal aufkochen und schnell über die Früchte gießen. Dabei sollte das Glas fast randvoll werden. Gläser sofort verschließen.