



Blubber!

Ernte haltbar machen

Workshop am 26. September 2014
im Kleinen Garten Strehlen



Workshop-Reihe »Seitentriebe«
des Gartennetzwerkes Dresden
www.dresden-pflanzbar.de

NÄHRSTOFFE
BLEIBEN ERHALTEN

Gefriertrocknen

Einfrieren

Trocknen

Sauerstoff-Abschluss

einlegen
Unterdruck erzeugen

Erhitzen < 100°C
»pasteurisieren«

Erhitzen > 100°C
»sterilisieren«

NÄHRSTOFFE
WERDEN
ZERSTÖRT

»Leben verhindern/töten«

PHYSIKALISCH

BIOLOGISCH

»Leben verändern«

HALTBAR MACHEN

CHEMISCH

»Leben verhindern«

Alkohol
Rumtopf

»Antibiotika«
Chili
Knoblauch
Honig

Zucker
Marmelade

Essig
Saure Gurken
Kräuter

NÄHRSTOFFVERHÄLTNIS VERSCHIEBT SICH

Salz
»pökeln«

Rauch
Schinken
antimikrobielle Gase

Konservierungsmittel
Salz-, Schwefel-,
Säure-Verbindungen

Fett
Apfelschmalz
Oliven

Oft wirken mehrere
Faktoren gleichzeitig
und tragen dadurch
zu einer längeren
Haltbarkeit bei.

Pilz- und
Bakterienkulturen

Lagerung
Einmieten
Kühlen
Dunkelheit

Schimmel-/Käse

Aerobe
Fermentation
Sojasauce
Tibicos

Essig
Kombucha

Alkoholische Gärung
(anaerob)
Wein
Bier

Milchsaure Gärung
(anaerob)
Sauerkraut
Joghurt
Kimchi
Sauerteig
Salami

NÄHRSTOFFE VERBESSERN/VERÄNDERN SICH

Rezeptesammlung

1. Einkochen

Eine Möglichkeit, die Ernte schnell und lange haltbar zu machen ist sie einzukochen. Dabei werden Lebensmittel im Glas sterilisiert, indem die befüllten Gläser im Topf mit Wasser gekocht werden (im Backofen im Wasserbad stehend funktioniert auch). Dabei wird das Gemüse steril, d.h. alle Mikroorganismen und Bakterien werden abgetötet und es entsteht ein Unterdruck im Glas. Der Nachteil dieser Methode ist, dass wie bei allen gekochten Lebensmitteln einige wertvolle Vitamine zerstört werden. Der Vorteil ist, dass die so eingekochten Lebensmittel recht lange haltbar sind und keine anderen konservierenden Zutaten hinzugefügt werden müssen wie z.B. Zucker. Nicht nur Obst und Gemüse sondern auch Muse, vegetarische Brotaufstriche, Saucen und Pestos können so länger haltbar gemacht werden, sodass sie nicht im Kühlschrank stehen müssen. Einmachzeiten sind für Obst je nach Größe um die 30 Minuten, für Gemüse 45–120 Minuten. Sobald das Wasser kocht und kleine Bläschen im Glas hochsteigen beginnt die Einmachzeit (siehe Tabelle). Darauf achten, dass die Ausgangstemperaturen in Glas und im Topf ähnlich sind, ansonsten stimmen die Einmachzeiten nicht.

Grundrezept Obst und Gemüse einkochen

Obst/Gemüse waschen, kleinschneiden, entkernen und in Gläser schichten (möglichst eng). Gewürze nach Belieben hinzugeben, bei Herzhaftem etwas Salz. Zucker ist nicht nötig. Wasser darüber gießen bis das Obst/Gemüse bedeckt ist. Gläser verschließen, in einen großen Topf stapeln und mit Wasser bedecken. Dann zum Kochen bringen und je nach Inhalt 30–120 Minuten einkochen.

Apfel-Birnen-Mus

Zutaten: Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Vogelbeeren), Zimt, Nelken, Kardamom

Waschen, faule Stellen und Kerne entfernen und schnippeln. Wer ein Flotte Lotte oder ein anderes Passier-Gerät hat spart sich die Arbeit des Entsteinens und Schälens und wirft alles so wie es ist in den Topf. Ein kleines bisschen Wasser im Topf hilft gegen schnelles Anbrennen. Kurz kochen bis das Obst zerfällt. Dann durch die Flotte Lotte drehen, dabei werden alle Kernen und Schalen vom Mus getrennt. Das fertige Mus nach Geschmack mit Gewürzen verfeinern oder pur lassen. Süßen muss nicht sein, wenn es zu sauer ist mit etwas Honig/Agavendicksaft nachhelfen.

Alles in gespülte Gläser füllen (müssen nicht steril sein, da ja alles zusammen sterilisiert wird) und einkochen. Ist das Mus noch heiß, in heißem Wasser ca. 30 min einkochen, ist es schon kalt, mit kaltem Wasser starten und ab dem Siedepunkt ca. 30 Minuten (je nach Glasgröße).

Hält lange, explodiert nicht, und ist wunderbar fürs Müsli morgens – da sind Joghurt, die Sojamilch und andere weitgereiste Produkte gar nicht mehr nötig.

2. Chutney

Chutney sind meist herzhaftes bzw. süß-saure Pasten, bei denen die Einzelzutaten kaum noch zu erkennen sind. Chutney zu machen dauert für gewöhnlich eine Weile, manchmal bis zu zwei Stunden, denn die Geschmacksstoffe werden langsam ausgekocht und vermischen sich dabei.

Die Hauptzutaten sind Gemüse und/oder Obst, Essig, Zucker, Salz und Gewürze. Essig, Zucker, Salz und Gewürze wirken dabei als die „lebensverlängernden“ und geschmacksgebenden Stoffe.

Allgemeines Chutney Rezept

Zutaten	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none">• 1,5 kg Gemüse und / oder Obst• 1,5 kg Zwiebeln• 500 g Rosinen• 600 ml Essig z.B. Apfelessig• 700 g Zucker z.B. brauner Zucker• 1-2 TL Salz• Kräuter und Gewürze	<ul style="list-style-type: none">• Gemüse, Früchte und Zwiebeln evtl. schälen/entkernen und fein würfeln und mit allen anderen Zutaten zusammen in einem großen Topf ohne Deckel zum Kochen bringen.• Hitze reduzieren und ca. 1,5 bis 2 h kochen. Dabei oft umrühren, um ein Anhängen zu vermeiden. Das Chutney ist fertig, wenn es dickflüssig ist und es keine überschüssige Flüssigkeit mehr gibt.• In sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.• Hält sich an einem kühlen Ort gelagert mind. 3 Monate. Der Geschmack wird mit der Zeit noch besser.

Tipps für ein gutes Chutney

- Benutze einen Edelstahltopf und einen Holzlöffel, da andere Materialien mit dem Essig reagieren und Geschmacks- und Farbveränderungen herbeiführen können.
- Schneide das Gemüse und Obst in kleine, möglichst gleichgroße Stücke.
- Langes, langsames Kochen auf niedriger bis mittlerer Hitze in einem offenen Topf macht das Chutney reichhaltig und geschmeidig.
- Gegen Ende des Kochvorgangs lieber öfter umrühren, damit nichts anhängt oder anbrennt. Das Chutney hat lange genug gekocht, wenn man beim Umrühren für wenige Sekunden den Topfboden sieht.
- Fülle das Chutney bis ganz kurz unter den Rand in die sterilisierten Schraubgläser und achte darauf, dass die Deckel essigverträglich sind und somit nicht rosten. Gläser gut verschließen.
- Lagere die Gläser an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort. Der Geschmack wird mit der Zeit noch besser. Chutney hält sich mindestens 3 Monate.

Schnelles Kürbis-Apfel-Chutney

Zutaten	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg Kürbis• 2 Äpfel• 2 Schalotten oder Zwiebeln• 200 g Rosinen• 250 ml Apfelessig• 250 g Gelierzucker 2:1• 1 TL Salz• 1 EL Senfkörner• 1 TL Cayennepfeffer• 1 TL Kreuzkümmel• 2 Gewürznelken• 4 Lorbeerblätter• 200 ml Apfelsaft	<ul style="list-style-type: none">• Gemüse und Früchte fein würfeln und mit dem Apfelsaft und den Gewürzen ca. 15-20 min garen, bis der Kürbis weich gekocht ist.• Die Lorbeerblätter herausnehmen. Essig und Gelierzucker zugeben und ca. 10 min kochen lassen. Dabei oft umrühren, um ein Anhängen zu vermeiden.• In sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.• Hält sich an einem kühlen Ort gelagert mind. 3 Monate.

3. Pesto

Pesto zu machen ist eine sehr einfache Art der Haltbarmachung von frischen, aromatischen Kräutern. Durch das Öl und den damit einhergehenden Luftabschluss hält sich Pesto sehr lang, wobei der enthaltene Knoblauch zusätzlich unerwünschte Keime abtötet. Die Grundzutaten für Pesto sind frische Kräuter, Öl, Knoblauch, Salz und evtl. Samen oder Nüsse und Hartkäse, z.B. Parmesan. Wenn dein Pesto nur aus Kräutern, Öl und Knoblauch besteht, in sterilisierte Gläser abgefüllt wurde und die Gläser an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort lagern, hält es sich bis zu einem Jahr.

Allgemeines Pesto Rezept

Zutaten	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none">• Eine Schüssel voll frischer Kräuter• Öl deiner Wahl• 1 oder mehr Knoblauchzehen• Salz• Geriebene Nüsse• Geriebener Hartkäse	<ul style="list-style-type: none">• Wasche, trockne und zupfe die Kräuter von der Stielen.• Nimm einen Mörser oder einen guten Stab- oder Standmixer und mörsere oder püriere die Kräuter zusammen mit dem Öl und den geschälten, klein geschnittenen Knoblauchzehen. Verarbeite lieber erstmal kleine Mengen und je mehr Öl, desto leichter geht es. In dieser Mischung hält sich das Pesto bis zu einem Jahr.• Wenn du dein Pesto benutzen möchtest, schmecke es mit Salz, gerösteten und geriebenen Nüssen und wenn du magst geriebenem Hartkäse wie z.B. Parmesan ab. In dieser Mischung hält sich das Pesto mind. einen Monat.

Wildkräuterpesto

Zutaten	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none">• Eine Schüssel voll frischer Wildkräuter z.B. Brennnessel, Bärlauch, junger Löwenzahn, Gänseblümchen, Vogelmiere• Sonnenblumenöl• Gehackter Knoblauch	<ul style="list-style-type: none">• Zupfe die Kräuter von der Stielen, spüle die Kräuter in kaltem Wasser und lass sie dann wieder trocknen.• Püriere die Kräuter zusammen mit dem Öl und dem Knoblauch.• In sterilisierte Gläser abfüllen und kühl und dunkel lagern oder mit Salz und angeröstete, geriebenen Sonnenblumenkernen oder Mandeln abschmecken.

4. Fermentation / Milchsäuregärung

Milchsäuregärung von Gemüse braucht keine speziellen Zutaten oder Ausstattung, keine Energie und das Ansetzen geht recht schnell. Nur Salz muss hinzugefügt werden. Das Salz entzieht dem Gemüse die Feuchtigkeit und bewirkt eine zeitweise Konservierung bis die Fermentation beginnt.

Für den Ansatz sind keine Starter-Kulturen nötig. Jedes Gemüse enthält Milchsäure-Bakterien, die sich in Salzwasser entwickeln und dabei Zucker und Stärke in Milchsäure umwandeln. Dabei werden andere, krankheitsregende Keime abgetötet.

Hausgemachtes milchsaures Gemüse ist roh, d.h. es enthält fast alle wertvollen Vitamine und Nährstoffe von frischem Gemüse. Außerdem entstehen während der Gärung wertvolle B-Vitamine. Milchsäurebakterien sind natürliche Bewohner unserer Darmflora – deswegen ist milchsauer vergorenes Gemüse stärkend für Darm und Verdauung und hilft auch gegen Pilzinfektionen.

Aber aufgepasst: Industriell gefertigte Milchsäure-Produkte sind pasteurisiert, d.h. die Bakterien sind abgetötet und können in unserem Darm nichts mehr ausrichten.

Gut geeignetes Gemüse ist: Weiß- und Rotkohl, Broccoli, Rote Beete, Rüben, Bohnen, Gurken, Zwiebeln, Sellerie, Tomaten, Wirsing, Rettich, Kohlrabi, Blumenkohl.

Als Gewürze bieten sich an: Bohnenkraut, Dill, Estragon, Meerrettich, Nelken, Himbeer-, Weinblätter, Knoblauch, Kapuzinerkresse, Lorbeer, Pfeffer, Chilis, Senfkörner, Wacholder, Zwiebeln, ...

Grundrezept

Milchsaures Gemüse im eigenen Saft

Gemüse raspeln, mit Salz vermengt und solange geknetet, bis der eigene Saft des Gemüses austritt. Gewürze kommen nach Belieben hinzu. In Gläser füllen und so fest stampfen, bis der Saft über dem Gemüse steht. Oben 3-4 cm Platz lassen. Falls das Gemüse nicht genug Wasser enthält, kann mit Salzwasser aufgefüllt werden.

Milchsaures Gemüse in Salzlake

Gemüse in Streifen oder Stücke schneiden, in Gläser schichten und Gewürze dazugeben. Salzlösung darüber gießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist.

Tipps

Ort: Die Gläser in den ersten Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Fermentation in Gang kommt. Am besten in eine Wanne stellen – wenn es ordentlich blubbert kann auch mal etwas Saft entweichen. Um die Fermentation zu verlangsamen danach an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren (Keller, Vorratskammer, Kühlschrank). Je länger das Gemüse warm steht, desto schneller wird es sauer.

Gefäß und Abdeckung: Verwendete Gläser oder Steinguttopfe müssen ausgespült aber nicht abgekocht werden.

Für die Verschluss der Gläser gibt es mehrere Varianten:

1. Variante: Gemüse gut mit Wasser bedecken, dann sauber verschließen (Twist-Off oder Weck-Gläser mit Gummiring und Klammer) und nicht mehr öffnen, bis es verzehrt werden soll. Bei der Gärung entweichen Gase und über dem Gemüse entsteht ein Vakuum. Wenn das Glas nicht mehr geöffnet wird, entsteht kein Schimmel, auch wenn das Gemüse irgendwann nicht mehr komplett mit Wasser bedeckt sein sollte. Bei Sauerkraut eine bewährte Methode.

2. Variante: Gemüse mit einem Gewicht beschweren, sodass es unter Wasser bleibt. Darüber ein Deckel, Klarsichtfolie oder Tuch, welches Fliegen abhält. So kann man jederzeit probieren und entnehmen.

Hat man keinen Gärtopf gibt es viele Möglichkeiten um das Gemüse unter Wasser zu halten. Beispielsweise einen Teller, der in die Öffnung des Glases passt, darüber ein kleines Glas gefüllt mit Wasser, um den Teller nach unten zu drücken und darüber etwas, was die Fliegen abhält. Oder ein abgekochter Stein. Oder einen festen Plastikbeutel mit Wasser gefüllt ins Glas stecken. Kleinteiliges Gemüse lässt sich auch unter Wasser halten, indem man oben zwei Möhren quer ins Glas klemmt. Oder ein großes Kohl- oder Weinblatt. Sei kreativ und schau dich einfach mal in deiner Küche um.

3. Variante: Einen Gärtopf benutzen. Der hat eine Wasserrinne, in der der Deckel liegt. Dadurch kann kein neuer Sauerstoff eindringen, aber entstehende Gase können entweichen. Gärtöpfe haben eine zweigeteilte Scheibe aus Steingut oder Holz die das Gemüse unter Wasser halten. Sehr praktisch.

Schimmel: Falls Schimmel entsteht, passiert das nur an der Oberfläche, wo das Gemüse mit Sauerstoff in Berührung kommt. Keine Panik und nicht gleich das ganze Glas wegschmeißen. Den Schimmel oben abschöpfen, den Glasrand reinigen und wieder verschließen.

Salzgehalt: Je mehr Salz, desto langsamer fermentiert das Gemüse und desto saurer wird es. Ist es aber zu viel Salz so sterben die Mikroorganismen. Am Besten: einfach nach Geschmack salzen. Faustregeln sagen für Salzlake 2–5%ige Salzlösung (20–50 g/2–3 EL auf 1 l Wasser) und für Gemüse im eigenen Saft 10–20 g/1 EL auf 1 kg Gemüse

Festigkeit: Besonders wasserhaltige Gemüse (Gurken/Zucchini) werden schnell weich. Dagegen hilft vorheriges Einsalzen, etwas stärkere Salzlake und ein Tannin-haltiges Blatt (z.B. Weinblatt, Eichenblatt, Kapuzinerkresse, Kirschblatt)

Milchsaure Möhren-Ingwer Sticks

Zutaten

- 1 kg Möhren
- Salzlake (1 l Wasser + 2 EL Salz)
- Ingwer
- Knoblauch

Beschreibung

- Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und in ein Schraubverschluss-Glas geben.
- Die Möhren in Sticks schneiden und senkrecht dicht in das Glas füllen, sodass sie festklemmen.
- Mit Salzlake auffüllen (oben 3 cm Platz lassen) und verschließen.
- Bei Zimmertemperatur ca. eine Woche fermentieren lassen, dann an einem kühleren Ort stellen – nach 6 Wochen (je nach Geschmack) sind sie fertig. Kühl und dunkel halten sie sich bis zur nächsten Ernte.

Milchsaure Kraut&Rüben

Zutaten

- 1 kg Rot/Weiß-Kohl
- 1 kg Möhren/ Rettich/ Rote Beete/ Kohlrabi
- 45 g/ 3 EL Salz
- Gewürze, z.B. Senfkörner, Kümmel, Lorbeer, Pfeffer, Meerrettich

Beschreibung

- Das ganze Gemüse raspeln, salzen und kneten, bis Saft austritt.
- Gewürze je nach Geschmack dazu geben
- Alles in ein Glas schichten, dabei immer wieder feststampfen, bis der Saft austritt. 4 cm vorm Rand aufhören und weiterstampfen, bis sich eine gute Schicht an Saft über dem Gemüse gebildet hat. Evtl mit Gewicht beschweren (siehe Tipps) und verschließen.
- Bei Zimmertemperatur eine Woche stehen lassen, danach kühler stellen.

Übersichtstabellen für Gemüse, Obst und Wildobst

Gemüse	Haltbarmachungsverfahren	Vorratsprodukte	Hinweise
Artischocken	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Öl	Artischockenherzen in Öl	
Auberginen	Einfrieren, Sterilisieren	Chutneys	
Blumenkohl	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig, Milchsäuregärung	Mixed Pickles	
Bohnen	Einfrieren, Sterilisieren, Einsalzen, Einlegen in Essig, Trocknen, Milchsäuregärung	Mixed Pickles	
Brokkoli	Einfrieren, Sterilisieren	Mixed Pickles	
Chicorée	Zum Einfrieren bedingt geeignet		Frischlagerung
Erbsen	Einfrieren, Sterilisieren, Trocknen	Mixed Pickles	
Fenchel	Einfrieren, Sterilisieren	Pickles	
Gurken	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig	Mixed Pickles, Salzgurken, Essiggurken, Senfgurken	
Kartoffeln	Fertiggerichte können z. T. eingefroren werden		Frischlagerung
Küchenkräuter	Trocknen, Einfrieren, Einsalzen, Einlegen in Essig und Öl	Kräuteressig, Kräuteröl	
Knoblauch	Einlegen in Essig oder Öl, Trocknen		
Kohlrabi	Einfrieren, Sterilisieren		Frischlagerung
Mangold	Einfrieren, Sterilisieren		
Meerrettich	Einfrieren, Einlegen in Öl		Frischlagerung
Melonen, Kürbisse	Einfrieren, Einlegen in Essig, Milchsäuregärung	Kompott, Essig-Zucker-Früchte, Chutneys, Konfitüre	Frischlagerung
Möhren	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig, Milchsäuregärung	Mixed Pickles, Konfitüre	Frischlagerung
Paprika/Peperoni	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig, Trocknen	Mixed Pickles, Chutneys	
Pilze	Einlegen in Essig oder Öl, Trocknen, Einfrieren	Mixed Pickles	
Porree (Lauch)	Einfrieren, Trocknen		Frischlagerung
Rhabarber	Einfrieren, Sterilisieren	Konfitüre, Kompott, Chutneys	
Rosenkohl	Einfrieren, Sterilisieren		Frischlagerung
Rote Beete	Einlegen in Essig, Sterilisieren, Milchsäuregärung	Sauer eingelegt	Frischlagerung
Rotkohl	Sterilisieren, Milchsäuregärung	Gärgemüse, Mixed Pickles	Frischlagerung
Schwarzwurzeln	Einfrieren, Sterilisieren		Frischlagerung
Sellerie	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig, Trocknen, Milchsäuregärung	Mixed Pickles	Frischlagerung
Spargel	Einfrieren, Sterilisieren		

Gemüse	Haltbarmachungsverfahren	Vorratsprodukte	Hinweise
Spinat	Einfrieren, Sterilisieren, Trocknen		
Tomaten, reif	Einfrieren, Sterilisieren (im Ganzen oder als Mark), Trocknen	Ketchup, Chutneys	
Tomaten, grün		Essig-Zucker-Früchte, Konfitüre, Chutneys	Vorsicht: Solanin Gehalt!
Zucchini	Einlegen in Essig, Einfrieren, Sterilisieren, Trocknen	Mixed Pickles, Chutneys	
Zuckermais	Einfrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig	Mixed Pickles	
Zwiebeln	Trocknen, Einlegen in Öl oder Essig, Trocknen, Milchsäuregärung	Silberzwiebeln	Frischlagerung

Obst	Haltbarmachungsverfahren	Vorratsprodukte	Hinweise
Äpfel	Frisch lagern, Trocknen, Einfrieren, Sterilisieren, Weinbereitung, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Gelee, Mus, Apfelkraut, Chutney, Saft, Wein, Cidre, getrocknete Apfelschalen, Tee, Trockenobst	Nicht roh einfrieren, Frischlagerung in Horden im frostfreien Keller, in Styroporkisten auf Balkon und Garagen
Aprikosen	Zucker und Hitze, Zucker und Alkohol, Trocknen, Sterilisieren	Kompott, Konfitüre, Likör, Trockenobst	Zum Einfrieren bedingt geeignet
Berberitzen	Trocknen, Zucker und Hitze	Konfitüre, Gelee, Trockenobst	
Birnen	Trocknen, Zucker und Alkohol, Zucker und Hitze, Sterilisieren	Kompott, Mischkonfitüre, Saft, Trockenobst	Zum Einfrieren bedingt geeignet
Brombeeren	Einfrieren, Einlegen in Zucker und Alkohol, Trocknen, Zucker und Hitze	Kompott, Fruchtsauce, Konfitüre, Saft, Trockenobst	
Erdbeeren	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Sterilisieren, Trocknen, Zucker und Alkohol	Kompott, Fruchtsauce, Konfitüre, Saft, Wein, Likör, Trockenobst	Nur kleine Früchte von gefriergeeigneten Sorten im Ganzen einfrieren
Heidelbeeren	Einfrieren, Trocknen, Alkoholische Gärung, Zucker und Hitze, Einlegen in Alkohol oder Säure	Kompott, Konfitüre, Saft, Wein, Likör, roh in Flaschen, Trockenobst	
Himbeeren	Einfrieren, Zucker und Hitze, Einlegen in Alkohol oder Säure, Trocknen	Kompott, Konfitüre, Gelee, Saft, Fruchtestig, Wein, Likör, Trockenobst	
Johannisbeeren, rot	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Trocknen, Alkoholische Gärung, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Fruchtsauce, Gelee, Saft, Wein, Trockenobst	
Johannisbeeren, schwarz	Einfrieren, Trocknen, Einlegen in Alkohol, Zucker und Hitze	Kompott, Fruchtsauce, Gelee, Saft, Wein, Likör, Trockenobst	Cassis-Likör

Obst	Haltbarmachungsverfahren	Vorratsprodukte	Hinweise
Johannisbeeren, weiß	Einfrieren, Sterilisieren, Zucker und Hitze, Trocknen	Kompott, Trockenobst	
Kirschen, sauer	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Trocknen, Sterilisieren, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Gelee, Mus, Saft, Wein, Likör	
Kirschen, süß	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Sterilisieren	Kompott, Konfitüre, Saft, Essig-Zucker-Früchte, Likör	
Kiwi	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Zucker und Hitze, Trocknen	Kompott, Likör, Konfitüre, Tee, Trockenobst	
Mirabellen	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Likör	
Pfirsiche/Nektarinen	Trocknen, Einlegen in Alkohol, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Likör	Zum Einfrieren bedingt geeignet
Pflaumen	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Zucker und Hitze, Trocknen	Kompott, Konfitüre, Trockenobst	
Preiselbeeren	Einfrieren, Trocknen, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Gelee, Trockenobst	
Orangen/Apfelsinen	Einlegen in Alkohol, Trocknen, Zucker und Hitze	Konfitüre, Saft, kandierte Früchte und Schalen	Zum Einfrieren bedingt geeignet
Quitten	Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Paste, Gelee, Essig-Zucker-Früchte, Likör	
Renekloden	Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Saft	Zum Einfrieren bedingt geeignet
Stachelbeeren	Einlegen, Alkoholische Gärung, Zucker und Hitze	Kompott, Konfitüre, Gelee, Saft, Wein	
Weintrauben	Einfrieren, Trocknen	Mischkompott, Gelee, Saft, Wein, Trockenobst	Rosinen selbst gemacht
Zitronen	Einfrieren, Einlegen in Alkohol, Trocknen	Konfitüre, Saft, Likör, Tee	Unbehandelte Schalen trocknen/kandieren

Wildobst	Haupterntezeit	Haltbarmachungsverfahren	Vorratsprodukte	Hinweise
Ebereschen (Vogelbeeren)	August	Zucker und Hitze	Konfitüre, Kompott	
Hagebutte	Okt. – Nov.	Zucker und Hitze, Trocknen	Konfitüre, Wein, Tee	
Holunderbeeren	Sept. – Okt.	Einfrieren, Zucker und Hitze, Einlegen in Alkohol	Kompott, Konfitüre, Gelee, Saft, Likör	Nicht roh essen!
Holunderblüten	Mai – Juni	Zucker und Hitze, Trocknen	Limonade, Schaumwein, Tee	
Wacholderbeeren	Sept.	Trocknen, Einlegen in Alkohol	Gewürz, Likör	
Walnüsse, grüne	Juni	Einlegen in Alkohol	Likör	
Schlehen	Nov.	Alkoholische Gärung, Zucker und Hitze, Einlegen in Säure	Konfitüre, Saft, Essig-Zucker-Früchte, Wein, Likör	

Literaturliste

Bücher

Deutsch

- „Haltbarmach-Almanach: Alternativen zur Tiefkühltruhe und Konservendose“ von Erika und Renato, Packpapier-Verlag 1988
- „Milchsäuregärung zuhause – ein praktische Anleitung zur gesünderen Ernährung mit vielen Rezepten“ von A. Schöneck, Verlag G.E. Harsch 1996
- „Naturkeller – Neubau und Umbau von Räumen zur Frischelagerung von Obst und Gemüse“ von C. Lorenz-Ladener, ökobuch Verlag 2013
- „Natürlich konservieren - Die 250 besten Rezepte, um Gemüse und Obst möglichst naturbelassen haltbar zu machen“ von Terre Vivante (Hrsg.), ökobuch Verlag 2005
- „Rund ums Jahr konservieren – Richtig lagern, einlegen, einkochen, dörren, räuchern und vieles mehr“ von H. K. Ganz, Ulmer Verlag 2010
- „Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter – erkennen, sammeln und genießen“ von E. Mayer, Leopold Stocker Verlag 2011
- „Vorrat halten – Einkaufen, Kühlen, Gefrieren, Einmachen, Lagern, Trocknen und Dörren, Einsalzen, Räuchern, Alkoholische Gärung, Milchsäuregärung Mit ... Obst-, Milch-, und Fleischverarbeitung“ von Hildegard Rust, Knürr Verlag 2011

Englisch

- „Preserves – River Cottage Handbook No. 2“ von P. Corbin, Bloomsbury Verlag 2008
- „Wild Fermentation“ und „The Art of Fermentation“ von Sandor Katz
(www.wildfermentation.com)

Internet

- Fermentation: www.zentrum-der-gesundheit.de/fermentation-probiotika-ia.html und <http://www.gesundheitsfundament.de/blog/2014/01/03/probiotika-ueber-fermentation-selbst-herstellen-eine-einfuehrung/>
- Jede Menge Rezepte: www.chefkoch.de/rs/s0g173/Haltbarmachen-Rezepte.html und www.jungekueche.de/rezept/kochrezepte/haltbarmachen.html
- Kräuter konservieren: www.jahreszeiten-garten.de/herbst/kr%C3%A4uter-konservieren-und-lagern
- Saisonkalender: www.bio-ratgeber.de/essen-trinken/ernte-kalender-gemuese.php oder bei www.greenpeace-magazin.de/fileadmin/user_upload/Ratgeber/erntekalender.pdf
- Tipps zur Lagerung von Obst und Gemüse: www.tag-des-gemueses.de/lagerung-von-obst-und-gemuese/index.php