

Der GARTEN im GLAS

(von Marianne Reitbauer, Diätologin)

Gesunde Konservierungsmethoden für Obst, Gemüse und Kräuter

Das Prinzip der Konservierung beruht darauf, das Wachstum von Mikroorganismen, welche Fäulnis, Schimmel und Gärung hervorrufen, zu verhindern. In der Natur-Küche versuchen wir die Früchte in ihrem gesundheitlich hohen Wert bestmöglich zu erhalten und energiesparende Lagerungsmöglichkeiten zu bevorzugen. Es werden keine chemischen Konservierungsmittel zugesetzt.

Grundsätzliches

- reifes Obst und Gemüse ernten, hoher Anteil an Mikronährstoffen (z. B. Antioxidantien)
- je nach Sorte zum richtigen Zeitpunkt ernten, nicht überreif!
- bei fertigem „Lagergut“ UV-Licht vermeiden!
- gleichbleibende Lagerungstemperaturen verhindern Nährstoffabbau
- auch gut haltbargemachte Lebensmittel spätestens nach 1 Jahr verbrauchen



Das Lagern

Nahrungsmittel bleibt „frisch“ unterschiedliche Lagerbedingungen einhalten: kühl und trocken für Kürbis und Tomaten, kühl und feucht für Wurzelgemüse, Kartoffel und Äpfel

Das Trocknen

geringer Platzaufwand ideal für Kräuter, Pilze, Gewürze, Obst, Nüsse Dörrgerät ist sinnvoll

Die Milchsäuregärung

uralte Konservierungsmethode vieler Kulturen Nährstoff-AUFBAU statt -Abbau durch richtige Milchsäuregärung Verträglichkeit wird erhöht ideale Methode für Kraut

Das Einlegen

beste Methode zur Erhaltung der Aromenvielfalt Einlegen in Essig: Gurkerln Kräuter in Essig (Estragon-Essig) Einlegen in Öl: Frischkäse, Kräuter, Gewürze (z.B. Pizza Öl) Einlegen in Salz: Kräuter, Suppenwürze Einlegen in Alkohol: Früchte in Rumtopf

Säfte

Direktsäfte: Apfelsaft kalt pressen Dampfentsaften: Ribisel elektrisch entsaften: z. B. Karotten

gute Möglichkeit bei großen Erntemengen

Vitamine, Mikronährstoffe und wichtige Ballaststoffe gehen verloren

Haltbarmachen durch Hitzeeinwirkung

Inhalt ist sofort fertig zum Verzehr Sterilisieren („Einrexen“): heißes Einfüllen von Marmelade, Kompott, Tomatenmark

Das Tiefkühlen

gute Möglichkeit für sehr viele Gemüse- und Obstsorten Tiefkühl-Regeln beachten z.B. Kühlkette

hoher Energieaufwand, daher ökologisch nicht wertvoll

Übersichtstabelle „Gesundheitlich und ökologisch sinnvolle Konservierung“

(von Marianne Reitbauer, Diätologin)

Legende: ++ optimale Konservierungsart
 + Konservierung so möglich
 o Konservierung nur bedingt möglich

Sorte	im Garten überwintern	Lagern	Trocknen	Milchsäuregärung	Einlegen	Ein-kochen	Tiefkühlen	frisch verwenden
Karfiol		o	+	+	+	+	+	
Brokkoli				+	+	+	+	++
Buschbohnen			+	+	+	+	+	++
Endivie		+						
Erbsen			+			+	+	
Fenchel		o						
Paprika			+	+	+		+	
Kartoffeln		++						
Kürbisse		+	o	+	+			
Lauch	++		+				+	
Mangold	+						+	
Karotten		++	o	+	+			
Pilze			++	+	+	+	+	
Pflücksalate								++
Radicchio	++							
Rhabarber			o			+	+	
Kohlsprossen	++							
Tomaten		+	+	+	+	+	+	
Kraut		+		++				
Zwiebel		++			+			
Grünkohl	++		+				+	++
Äpfel		++	++			+		
Birnen		+	++			+		
Beeren			+			+	+	
Marillen			++			+	+	
Quitten		++				+		
Zwetschken			++			+	+	
Stachelbeeren						+		
Heidelbeeren			+			+		
Schlehen					+	+		

Literaturhinweise

1. *Haltbarmachen in der Öko-Küche*; M. Bustorf-Hirsch, ISBN 3 8068 0923 2
2. *Eine Prise Kreativität: Wie Sie aus Gewürzen das Beste herausholen (Eine Prise / Die verborgenen Heilkräfte der Gewürze)*; S. Lončar, S. Topolovec, M. Kočevar