



# haltbarmachen – eine Entdeckung des Konservativen

Workshop am 26. September 2014 im  
Kleinen Garten Strehlen



Workshop-Reihe »Seitentriebe«  
des Gartennetzwerkes Dresden  
[www.dresden-pflanzbar.de](http://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

- Lagerung
  - Einmieten
  - Kühlen
  - Dunkelheit

*Verfall verlangsamen*

- Pilz- und Bakterienkulturen
  - Tempeh
  - Kefir
  - Miso
  - Schimmel-/Käse
  - Sojasauce
  - Tibicos

- Aerobe
  - Fermentation
  - Essig
  - Kombucha

Alkoholische Gärung

- (anaerob)
  - Wein
  - Bier

Milchsäure Gärung

- (anaerob)
  - Sauerkraut
  - Joghurt
  - Kimchi
  - Sauerteig
  - Salami

BIOLOGISCH

*Leben verändern*

# HALTBAR MACHEN

*Leben verhindern od. töten*

PHYSIKALISCH

CHEMISCH

*Leben verhindern*

Alkohol

- Rumtopf
  - »Antibiotika«
  - Chili
  - Knoblauch
  - Honig

Chutney

- Zucker
  - Marmelade
  - Saure Gurken
  - Kräuter

Rauch

- antimikrobielle Gase

Fett

- Apfelschmalz
- Oliven

Schinken

- Salz
  - »pökeln«
  - Konservierungsmittel
    - Salz-, Schwefel-, Säure-Verbindungen

NÄHRSTOFFVERHÄLTNIS VERSCHIEBT SICH

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

# 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 der Anteil wertvoller Vitamine verringert wird. 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 Einkochzeit (siehe Tabelle). Darauf achten, dass die Ausgangstemperaturen in Glas und im Topf ähnlich sind, ansonsten stimmen die Einkochzeiten nicht.

### Grundrezept Obst und Gemüse einkochen

Obst/Gemüse waschen, halbieren, 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 wirf 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. Konfitüre

Konfitüre ist eine der einfachsten Arten um Früchte haltbar zu machen. Die Haltbarkeit wird dabei durch eine ausreichend große Menge an Zucker gewährleistet bzw. bei der Verwendung von Gelierzucker auch durch Zusätze wie Sorbinsäure, durch die heiße Abfüllung in sterile Gläser (siehe bei Grundrezept Obst und Gemüse einkochen) und durch den Luftabschluss im Glas. Die

Geschmacks- und Kombinationsvielfalt ist unendlich. Ob das Gelieren, also das Stocken, einer Konfitüre gelingt hängt zum einen an der Zuckermenge, zum anderen am Säure- und Pektingehalt der verwendeten Früchte.

## Allgemeines Konfitüre Rezept

### Zutaten

- Früchte deiner Wahl, eine Frucht oder eine Mischung von Früchten
- Ergänzungen wie Zitronensaft bzw. –schale, Kräuter oder Gewürze nach Geschmack
- Zum Würzen bzw. Haltbarmachen entw.
  - Normaler Zucker im Verhältnis 1:1
  - oder Gelierzucker 1:1, 2:1 oder 3:1
  - oder Agar Agar
  - oder Konfigel
  - oder Honig→ je nach gewünschter Süße/Fruchtigkeit/Haltbarkeit

### Beschreibung

- Wasche die Früchte falls nötig, schneide faule Stellen aus und entferne evtl. Stiele und Kerngehäuse.
- Wiege die Fruchtmenge bevor du sie kochst, die Menge bestimmt die verwendete Menge an Gelierzucker.
- Koche die Früchte evtl. mit einer kleinen Menge Wasser (damit nicht anbrennt) in einem ausreichend großen Topf bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Evtl. dann die Masse passieren, um von Kernen und Häutchen zu befreien, oder pürieren.
- Füge dann die abgemessene Menge an Gelierzucker hinzu, koche alles unter Rühren auf. Dabei kann die Masse sehr hoch kochen, also bei Bedarf rühren. Koche alles sprudelnd ca. 4 min.
- Mache die Gelierprobe, also nimm einen Löffel der Masse und gib sie auf einen kalten Teller. Wenn die Masse beim Erkalten geliert also stockt, kann abgefüllt werden.
- Fülle alles heiß in vorher sterilisierte Gläser ab, fest mit Deckeln verschließen, 5 min umgedreht stehen lassen, erkalten lassen.
- Beschriften mit Inhalt und Datum nicht vergessen ;)

## Kornelkirschenkonfitüre

### Zutaten

- Kornelkirschen
- Zucker und Agar Agar oder Konfigel

### Beschreibung

- Wasche die Kornelkirschen und entferne möglichst alle Stiele.
- Setz die Früchte mit einer kleinen Menge Wasser zum Kochen an und koche sie etwa 10 min weich.
- Passiere die Masse anschließend durch ein Passiergerät (Flotte Lotte), um die Kerne zu entfernen. Miss anschließend die Menge ab und gib sie zurück in den Topf und bringe sie wieder zum kochen.
- Miss  $\frac{1}{2}$  der gemessenen Menge in Zucker ab um eine fruchtigere Konfitüre zu erhalten. Miss die entsprechende Menge Agar Agar oder Konfigel ab und gib es zusammen mit dem Zucker zur kochenden Masse hinzu. Koche alles unter rühren 4 min lang auf.
- Mache die Gelierprobe und fülle alles heiß in vorbereitete Gläser ab. Verließe diese und stelle sie 5 min umgedreht hin, bevor zu die erkalten lässt. Beschriften nicht vergessen.

### 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"><li>• Eine Schüssel voll frischer Kräuter</li><li>• Öl deiner Wahl</li><li>• 1 oder mehr Knoblauchzehen</li><li>• Salz</li><li>• Geriebene Nüsse</li><li>• Geriebener Hartkäse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasche, trockne und zupfe die Kräuter von der Stielen.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul>

#### Gemischtes (Wild)Kräuterpesto

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

### 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.

Aber auch Obst lässt sich fermentieren – beispielsweise in eine leckere Limonade.

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 3-4cm 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 oder Teller 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 Steinguttöpfe müssen ausgespült aber nicht abgekocht werden. Das Ziel ist es, die Gemüse so zu lagern, dass es nicht dauerhaft mit Sauerstoff in Berührung ist.

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 entstehen Gase, die mitsamt dem Sauerstoff aus dem Glas entweichen. Dadurch entsteht über dem Gemüse ein Vakuum. (Auch Twist-Off-Verschlüsse lassen Gas heraus, wenn genug Druck entsteht = ordentlich zu drehen und keine Angst vor Explosionen!) Wenn danach das Glas nicht mehr geöffnet wird, entsteht kein Schimmel, auch wenn das Gemüse nicht mehr komplett mit Wasser bedeckt sein sollte.

2. Variante: Einen Gärtopf benutzen. Der hat eine Wasserrinne, in der der Deckel liegt. Dadurch kann kein neuer Sauerstoff eindringen, aber entstehende Gase können entweichen. Für Gärtöpfe gibt es eine zweigeteilte Scheibe aus Steingut oder Holz, die das Gemüse unter Wasser hält. Sehr praktisch, so kann jederzeit Gemüse entnommen werden.

3. Variante: Hat man keinen Gärtopf gibt es viele Möglichkeiten, um das Gemüse unter Wasser (und dadurch anaerob) 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 Holzstöckchen. Oder ein großes Kohl- oder Weinblatt. Sei kreativ und schau dich einfach mal in deiner Küche und im Garten um.

**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.

**Kahm-Hefen:** Wenn das Gefäß oft auf- und zugemacht wird, können sich durch den Sauerstoff an der Oberfläche Kahm-Hefen bilden. Dies ist eine weiße Schicht, die auf der Oberfläche schwimmt. Sie ist ungefährlich, aber schmeckt nicht so gut. Vorsichtig entfernen und besser darauf achten, das Gemüse unter Wasser halten.

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

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

## Milchsaure Möhren-Ingwer Sticks

### Zutaten

- 1 kg Möhren
- Salzlake (1l Wasser + 2EL 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
- 45g/3EL Salz
- Gewürze, z.B. Senfkörner, Kümmel, Lorbeer, Pfeffer

### 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, Fruchtsaft, 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
- **Die besten Wildfruchtrezepte – Süß und pikant** von E. Mayer, Leopold Stocker Verlag 2012
- **Vorrat halten – Einkaufen, Kühlen, Gefrieren, Einmachen, Lagern, Trocknen und Dörren, Einsalzen, Räuchern, Alkoholische Gärung, Milchsäuregärung, Obst-, Milch-, und Fleischverarbeitung** von Hildegard Rust, Knürr Verlag 2011
- **Wildblüten- und Kräutergelees** von E. und F. Löser, Demmler Verlag 2012
- **Wildfrüchte – Sammeln und Verarbeiten zu Marmelade und mehr** von E. und F. Loser, Demmler Verlag 2012
- **Homemade – Rezepte zum Einmachen und Selbermachen**, GU Verlag 2014

### Englisch

- **Preserves – River Cottage Handbook No. 2** von P. Corbin, Bloomsbury Verlag 2008
- **Wild Fermentation und The Art of Fermentation** von S. Katz ([www.wildfermentation.com](http://www.wildfermentation.com))

### Internet

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