



Pressemitteilung

Einkochen, Einmachen, Einlegen: So kommen Obst und Gemüse lecker ins Glas

Immer mehr machen es – immer mehr lieben es: Das Konservieren von Obst und Gemüse liegt voll im Trend. Kein Wunder. Denn wer Birne, Kürbis & Co. luftdicht im Glas versiegelt, kann sie auch außerhalb der Saison genießen. Das Pressebüro der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ sagt, wie es geht.

Berlin, 14. Oktober 2015. Konserviert werden kann fast alles, was hierzulande wächst und reift – von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel. Der Experimentierfreude sind beim Haltbarmachen keine Grenzen gesetzt. Es zählen die eigenen Vorlieben, einfach querbeet nach Geschmack! Birne solo oder lieber im Duo mit Kirschen? Gurken pikant oder süß-sauer? Selbst bunte Mischungen – zum Beispiel mit Weißkohl, Rote Beete und Apfel – harmonisieren überraschend gut. Experten unterscheiden drei Grundtechniken: Einkochen und Einmachen, bei denen Obst und Gemüse erhitzt werden, sowie das Einlegen, bei dem Salz und Essig das Konservieren übernehmen.

Einkochen oder Einmachen: Was ist der Unterschied?

Während die Zutaten beim Einkochen roh ins Glas kommen, werden sie beim Einmachen bereits vorher verarbeitet – zum Beispiel zu süßer Marmelade oder feinem Chutney. Einkochgläser sind mit Gummiring und Bügelverschluss versiegelt. Wer etwas Einmachen will, nimmt am besten Gläser mit Schraubdeckel. Bei beiden Methoden müssen die verschlossenen Gläser nach dem Befüllen im geschlossenen Kochtopf mit Wasser erhitzt werden. Die Dauer variiert je nach Inhalt. Für das Konservieren sorgt in beiden Fällen das Vakuum, das während des Abkühlens im Glas entsteht und später beim Öffnen für das typische „Plöpp“-Geräusch sorgt.

Ganz ohne Kochen: Gut eingelegt, gut aufgelegt

Auch ohne Erhitzen können Hobbyköche heimische Waren wie Gurken, Zucchini, Zwiebeln oder Tomaten genussvoll für mehrere Monate ins Glas bringen. Das gewünschte Gemüse dafür einfach waschen und schneiden. Dann Salz darüber geben und für einige Stunden ziehen lassen, damit das Wasser entweicht. Danach das Gemüse mit Öl, das vor schädlichen Mikroorganismen schützt, in ein Glas geben und fest verschrauben. Tipp: Die Einlegegläser nach eigenem Geschmack mit Gewürzen verfeinern. Ein Gurkentang mit Dill, Senfkörnern und Chili oder das Tomaten-Paprika-Glas mit Petersilie und Feta-Käse lassen warme Sommertage im Winter neu aufleben.



Immer sauber bleiben: Genuss, der sich gewaschen hat

Ganz gleich ob Einkochen, Einmachen oder Einlegen: Absolute Hygiene und Sauberkeit sind das A und O für alle, die Obst und Gemüse lecker konservieren wollen. Gläser müssen daher vor dem Gebrauch unbedingt mit heißem Wasser ausgespült werden. Dies gilt auch für Deckel, Gummiring und alle anderen Küchengeräte, die mit den Obst- und Gemüsedelikatessen in Berührung kommen. Achtung: Gummiringe nicht mit Spülmittel reinigen, da sie sonst schnell spröde werden und nicht mehr richtig schließen. Besser einen Schuss Essig ins Spülwasser geben. Obst und Gemüse vor dem Einkochen putzen und kleinschneiden. Übrigens: Die wertvollen Vitamine bleiben bei Einkochen, Einmachen und Einlegen fast vollständig erhalten. Das ist perfekt, um die kalten Wintertage jederzeit fit und gesund zu überstehen.

Schon gewusst?

- **Cleverer Erfinder:** Der Begriff „Einwecken“ geht auf den deutschen Unternehmer Johann Weck zurück, der spezielle Gläser für das Einkochen von Lebensmitteln entwickelt hat.
- **Do it yourself:** Selbstgemachte Obst- und Gemüsekreationen sind ein toller Geschenktipp. Das Glas einfach mit Tüchlein, Schnur und Etikett verzieren – fertig ist die Überraschung.

Rezept-Tipp: Eingemachter Kürbis mit Kartoffelblinis und Hirtenkäse



4 Personen

Stufe: leicht

Dauer: 35 min.

Kürbis:

200 g	Butternusskürbis
2 EL	Traubenkernöl
50 g	weiße Zwiebel
20 g	helle Senfsaat
¼ Stk.	Knoblauchzehe
40 ml	Sherryessig
100 ml	Weißwein, trocken
6 EL	Ahornsirup
¼ Bd.	Estragon
	feines Meersalz

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken und in dem Öl ohne Farbe andünsten. Mit dem Sherryessig ablöschen, kurz reduzieren, dann den Weißwein zugeben und ebenfalls ca. 1 min köcheln lassen. Die Senfsaat zugeben. Mit dem Ahornsirup und dem Salz abschmecken. Den Kürbis schälen, in ca. 0,3 cm große Würfel schneiden und zu dem Fond geben. Einmal aufkochen lassen und zum Schluss den Estragon dazugeben. Heiß in ein Einmachglas füllen und sofort verschließen.

Kartoffelblinis:

215 g	Kartoffeln
1	Ei
1	Eigelb
3	Eiweiß
20 g	Mehl
1 g	Maisstärke
2 Prisen	Meersalz
etwas	Muskat
2 EL	braune Butter

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke (ca. 4 cm) schneiden und in kaltem, gesalzenen Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Zur Kontrolle mit einem dünnen Messer in eine der Kartoffeln einstecken. Gleitet das Messer ohne weiteres durch die Mitte der Kartoffeln, können diese abgeschüttet werden.



5 min. ausdampfen lassen und anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit dem Ei und dem Eigelb verrühren. Salzen und mit etwas Muskat würzen. Nun mit dem Mehl und der Maisstärke verrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben. Nochmals mit Salz abschmecken und rund portioniert in einer beschichteten Pfanne in geklärter Butter anbraten. Die Kartoffelblinis sollen einen Durchmesser von 3 cm haben.

Hirtenkäse:

160 g	Hirtenkäse
½ Bd.	Schnittlauch

Den Schnittlauch in feine Streifen schneiden. Den Hirtenkäse in Würfel schneiden und in dem Schnittlauch wenden. Den Kürbis in der Mitte anrichten, ca. 5 Blinis außen herum legen und auf dem Kürbis den Hirtenkäse platzieren.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>