



Gesund und praktisch – ein Regal voll selbst eingemachter Köstlichkeiten)

GESUND UND PRAKTISCH

Aber auch generell ist das Einmachen wieder sehr angesagt, denn immer mehr Menschen ernähren sich gesundheits- und umweltbewusst. Viele sind begeistert, wie durch die altbewährte Einmach-Methode Lebensmittel ohne Konservierungsstoffe oder andere künstliche Zusatzstoffe haltbar gemacht werden können.

Zudem ist im turbulenten Familienalltag auch nicht immer Zeit, um täglich frisch zu kochen. Wer eingekocht hat, kann immer schnell etwas Leckeres und Gesundes auf den Tisch zaubern und so den Griff zu ungesunder Fertignahrung vermeiden. Und Rhabarberkompott im Glas, eingemachte Tomatensauce oder Senfgurken schmecken im Lauf des Jahres manchmal viel besser als in der Saison und wecken Erinnerungen an den Frühling und den Sommer.

SELBSTGEMACHTES VERSCHENKEN

Was soll man heutzutage jemandem schenken, der schon alles hat oder so minimalistisch lebt, dass er nichts Unnötiges mehr haben möchte? Gerade bei solchen Menschen kommt Eingemachtes gut an. Ob ein feines Chutney, eine winterliche Konfitüre oder ein Glas mit duftendem Gemüsebrühpulver – selbst gemachte Köstlichkeiten und Kochzutaten sind ein besonderes und sehr persönliches Geschenk.

Mit vorrauschauender Planung lässt sich vieles in den Erntemonaten für Geburtstag, Weihnachten und andere Anlässe einkochen. Die Zeiten, in denen »Selbermachen« ein Zeichen von Geldnot war, sind schon lange vorbei. Längst sind es auch nicht mehr nur Gemüse, Beeren und Gurken, die eingekocht oder eingemacht werden. Auch andere Früchte verbinden sich mit Gewürzen im Glas zu erlesenen Gaumenfreuden. Und wer einmal eine selbst eingekochte Brühe gekostet hat, wird keine gekaufte mehr essen wollen.

FRISCH UND DIREKT AB HOF EINKAUFEN

Ganz wichtig: Die Zutaten für das Einmachen sollten immer erntefrisch sein, nur dann haben sie ihr volles Aroma. Doch was, wenn man selbst keinen Garten hat? Wer sich etwas Gutes tun will und Wert auf gesunde und nachhaltige Zutaten legt, nutzt die regionalen Angebote auf dem örtlichen Markt, beim Gärtner, im Hofladen oder vom nächsten Direktvermarkter. Bei vielen Direktvermarktern stehen jetzt auch praktische Selbstbedienungsautomaten, an denen man sich unabhängig von den Öffnungszeiten bedienen kann. Informieren Sie sich über das Angebot in Ihrer Umgebung, bestimmt werden Sie vor Ihrer Haustür so manches Schätzchen entdecken.



Einmachen leicht gemacht

HANDWERKSZEUG

Neben frischen Zutaten wird benötigt: Küchenwaage, Twist-off-Gläser oder Einmachgläser mit Gummiring, Deckel und Klammer, Kochthermometer, großer

Kochtopf und Geschirrtücher. Spezielle Einweckautomaten erleichtern das Einmachen.

GLÄSER STERILISIEREN

Einfaches Ausspülen mit heißem Wasser reicht nicht, die Gläser müssen steril sein. Dafür Gläser und Glasdeckel auf ein Backblech stellen und im auf 150° vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. erhitzen. Inzwischen Twist-off-Deckel und Gummiringe ca. 10 Min. in Essigwasser auskochen. Gläser und Glasdeckel aus dem Ofen nehmen und kopfüber auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen.

EINMACHEN

Das vorbereitete Einmachgut in die Gläser füllen und diese mit Twist-off-Deckel oder mit Gummiring, Deckel und Klammern verschließen. Die Gläser in den Topf stellen und Wasser in der gleichen Temperatur wie die Gläser zugießen. Das Wasser je nach Einmachgut auf 75–100° erhitzen und die Temperatur mit dem Kochthermometer prüfen. Dann wie im Rezept angegeben einkochen. Nach dem Einmachvorgang die Gläser ca. 10 Min. im heißen Wasser stehen lassen. Danach herausnehmen, auf Geschirrtücher stellen und ganz auskühlen lassen. Bei Einmachgläsern die Klammern entfernen und prüfen, ob die Deckel fest sitzen. Die Gläser beschriften und kühl und dunkel (z. B. im Keller) lagern.



Frühling

Alles beginnt zu sprießen, das Grün in der Natur ist nie schöner. Um Grün geht es auch in der Küche: Jetzt stehen frisches regionales Gemüse, Salate und Kräuter im Mittelpunkt – Fleisch und Fisch spielen eine köstliche Nebenrolle.