



Heinz K. Gans
Konservieren rund ums Jahr

HEINZ K. GANS

Kon





servieren rund ums Jahr

*Richtig lagern, einlegen, einkochen,
dörren, räuchern und vieles mehr*

Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen und Angaben sind vom Autor mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle.

Genehmigte Lizenzausgabe für Anaconda Verlag GmbH
Copyright © 2000, 2010 by Verlag Eugen Ulmer KG, Stuttgart-Hohenheim

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2013 Anaconda Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotive: iStockfoto / Heike Brauer (Wurst). –
fotolia / rdnzl (Äpfel). – iStockfoto / YinYang (Gläser). –
iStockfoto / minimil (Hintergrund, Bordüre)
Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Köln
Printed in Czech Republic 2013
ISBN 978-3-86647-902-9
www.anacondaverlag.de
info@anacondaverlag.de



Inhalt

Vorwort > 10

- ◆ Konservieren als preiswerter Luxus > 10

Einleitung > 12

- ◆ Paradiesische Zeiten > 12
- ◆ Mieten, Silos, Darren und Behälter > 12
- ◆ Vieles war den Römern schon bekannt > 15
- ◆ Die Doppelwirkung der Gewürze entdeckt > 16
- ◆ Geburtsstunde des Einweckens > 20



Der Garten im Glas >26

- ◆ Einkochen, einmachen, einwecken > 30
- ◆ Optimieren, nicht nur konservieren > 31 ◆ Konfitüren:
der Reichtum des Sommers im Glas > 38 ◆ Frisch-
fruchtkonfitüren: Vitamine und Aroma > 42 ◆ Quitten,
durch Gelieren geadelt > 43 ◆ Aus Orangen, Pampel-
musen oder Viererlei > 44 ◆ Gelees aus Beeren > 45
- ◆ Mus oder Püree: Länger kochen, weniger zuckern > 45
 - ◆ Obsthonig, Obstbutter oder Latwerge > 47
 - ◆ Erntefrisch und bissfest mitten im Winter > 50
- ◆ Das besondere Rezept > 62 ◆ Weitere Rezepte > 64



Süß und sauer – kurze Dauer >82

- ◆ In Essig, Öl und Alkohol > 86
- ◆ Sauer Einlegen für Fortgeschrittene > 88
 - ◆ Hochprozentige Genüsse > 89
 - ◆ Klassiker Rumtopf > 91
- ◆ Glanz in Feinschmeckers Auge > 93
 - ◆ Das besondere Rezept > 96
 - ◆ Weitere Rezepte > 98



Voller Runzeln und doch jugendfrisch > 112

- ◆ Das Wasser an die Luft befördern > 116
- ◆ Schimmelpilze und Bakterien ausgetrickst > 116
 - ◆ Das Dörrgut – einwandfrei und reif! > 117
 - ◆ Ein weites Feld für Bastler > 119
 - ◆ Schonend, mühelos und zeitgenau > 120
 - ◆ Das Dessert des Mittelalters > 122
 - ◆ Das besondere Rezept: > 124
 - ◆ Weitere Rezepte > 127



Gesundbrunnen Milchsäuregärung > 132



- ◆ Modellfall Sauerkraut > 136
- ◆ Im Gärtopf mit Bakterien > 136
- ◆ Mit Wein, Champagner oder Molke > 138
- ◆ Stufen der Verfeinerung > 140
- ◆ Das besondere Rezept > 142
- ◆ Weitere Rezepte > 144

Deftiges aus Rauch und Lake > 148



- ◆ Schon im alten Rom bewährt > 152
- ◆ Salz macht haltbar,
Rauch pointiert den Geschmack > 152
- ◆ Trocken, nass oder schnell > 154
- ◆ Wohlgeschmack durch Rauch > 159
- ◆ Eigenbau, Räuchertonne, Räucherschrank > 163
- ◆ Das besondere Rezept > 164
- ◆ Weitere Rezepte > 166

Tiefe Temperaturen – frische Speisen > 170



- ◆ Auf den Kälteschock kommt's an > 174
- ◆ Wie frisch vom Fleischer soll es schmecken 175
- ◆ Als Steak, Filet und ganzer Fisch > 178
- ◆ Knackig und zum Reinbeißen frisch > 180
- ◆ Frisches Obst von Ernte zu Ernte > 182
- ◆ Eier und Molkereiprodukte > 183
- ◆ Heiß gebacken, eiskalt gelagert > 184
- ◆ Richtig aufgetaut, dann winkt der Mühe Lohn > 185
- ◆ Das besondere Rezept > 186
- ◆ Weitere Rezepte > 188

Wie einst im kühlen Keller > 190

- ◆ Ideal für Konserven, Kartoffeln, Karotten... > 194
 - ◆ „Erdäpfel“ oder edle Tropfen? > 197
 - ◆ Das besondere Rezept > 200
 - ◆ Weitere Rezepte > 202



Materialien > 204

- ◆ Erntezeiten einheimischer Obst und Gemüsesorten > 204
 - ◆ Wie man Obst und Gemüse konservieren kann > 205
- ◆ Temperaturbereiche und Konservierungsverfahren > 207
 - ◆ Glossar > 208
- ◆ Kräuter und Gewürze > 214
 - ◆ Bezugsquellen > 219
 - ◆ Literatur > 220

Bildnachweis > 220

Konservieren als preiswerter Luxus

Konservieren war für die fortschrittliche Hausfrau lange kein Thema. Allein das Wort! Hatte nicht die progressive Schule des „Neuen Bauens“ bereits in den zwanziger Jahren die „Frankfurter Küche“ entwickelt, eine Art Kombüse oder Koch-Cockpit, womit lange Wege erspart werden sollten! Die Hausfrau musste sich sozusagen nur noch um sich selber drehen, alles andere sollte dann im Handumdrehen geschehen können. Wichtigste Arbeit in der Küche: das Öffnen der Konservendose. Platz für Vorräte war in der „Frankfurter Küche“ kaum vorgesehen und Vorratskeller hielt man weitgehend für überflüssig.

Zur Gegenbewegung kam es im Dritten Reich. Autarkie war angesagt, Devisen wurden rar. Die Einfuhr von Obst und Gemüse rentierte sich nicht mehr. Mit einem Mal war man auf die Bewahrung heimischer Erzeugnisse geradezu lebensnotwendig angewiesen. Erst recht in den bitteren Hungerjahren nach dem Zweiten Weltkrieg. Aus dieser Zeit stammt auch die Redewendung „Jetzt geht’s ans Eingemachte“. Eigene Konserven waren nun die „Eiserne Ration“, gewiss eine kriegerische Assoziation. Und die tiefen Gewölbekeller, wo man sie aufbewahrte, erinnerten sie nicht an Bombennächte, als man hier Schutz gesucht hatte?

So kann es nicht erstaunen, dass bei dieser negativen Besetzung des Begriffs nun in den Jahren des Wirtschaftswunders seit Mitte der fünfziger Jahre das Konservieren, vor allem aber das mühsame Eindünsten von Früchten als ein Relikt aus grauer, düsterer Vorzeit erschien, belastet mit den Entbehrungen von Kriegs- und Nachkriegszeit. Dazu plante die Wiederaufbauarchitektur, ohne je die formale und künstlerische Klasse des Neuen Bauens aus den zwanziger Jahren zu erreichen, wiederum nur winzige Küchen, besonders im sozialen Wohnungsbau. An Speisekammern war nicht mehr zu denken, auch nicht an geeignete Vorratskeller.

Deshalb setzte man gewissermaßen bis in die siebziger Jahre auf die Industriekonserven. Der Kühlschrank galt als zeitgemäßer Ersatz für die Vorratskammer. Doch bewirkten Lebensmittelkandale und rasch zunehmendes Umweltbewusstsein ein Umdenken. Die Erkenntnis, dass industriell haltbar gemachte Lebensmittel zum Teil sogar Krebs erregende Stoffe enthielten, wirkte für viele wie ein Schock. In diese Entwicklung hinein erschien 1980 ein ausgesprochen animierend und „appetitlich“ aufgemachter Time-Life-Band übers Konservieren, der die Vorratshaltung endlich in die Kochkunst einreihete, zu der sie auch gehört. Fernab jeder Hausbackenheit, ein Odium, das dem selbst Eingemachten lange anhaftete, erschien die Konservierung hier als eine „Alchemie“ zur Wiedererlangung kochtechnischer Autonomie in der Küche und gleichzeitig als ein Stück Lifestyle.

Auch wenn man bei gekauften Gemüsen und Früchten nicht wissen kann, was an Chemikalien alles drinsteckt, so weiß man doch wenigstens, dass man selber keine mehr zur Konservierung verwendet hat: ein unschätzbare Vorteil der eigenen Vorratshaltung und ihr dickster gesundheitlicher Pluspunkt.

Konservieren in unseren Tagen hat also das Image des „Notvorrats“ verloren. Es ist längst nicht mehr das „Allerletzte“. Im Gegenteil! Wenn man heute konserviert, dann um sich gute Gartenernten oder überzeugende (Super-) Marktangebote nutzbar zu machen, indem man sie nach eigenem Gusto optimiert.

Nicht mehr die eigene Konservierung, vielmehr die Industriekonserven, die Bohnen-, Erbsen- oder gar Leipziger-Allerlei-Büchse, ist heute der Notvorrat, das selbst Gemachte indes die Delikatesse. Was ist schon eine Dose mit glitschigen Mischpilzen in einer laschen Salzlake gegenüber selbst getrockneten oder gar in Olivenöl eingelegten Pilzen? Will man wiederum derart eingelegte Pilze



kaufen, sind sie für die meisten von uns unerschwinglich. Nicht anders verhält es sich etwa mit gedörrtem Gemüse und Obst oder auf dem weiten süßen Feld der Marmeladen, Konfitüren und Gelees. Konservieren ist demnach ein preiswerter Luxus und es kann auch Vergnügen bereiten. Voraussetzung allerdings, dass man gerne kocht. Denn Konservieren ist weitgehend schon Vorkochen mit Würzen, Garen, Einkochen (!) und immer wieder „Abschmecken“ – aus guten Gründen unsere Lieblingsvokabel in diesem Band. Denn es nutzt wenig, sich sklavisch an vorgeschriebene Salz-, Zucker- oder Essmengen zu halten. Man muss die Konserven gewissermaßen mit sich selber, auf sein eigenes Geschmacksempfinden hin abstimmen. Das vorliegende Buch ist voll Ermunterungen dazu. Es stellt sämtliche gängigen Konservierungsmethoden vor, die in einem gut ausgerüsteten Haushalt mit entsprechenden Lagermöglichkeiten nachvollziehbar sind. Auch werden im Textteil selber sowie in den Tabellen, die für den jeweiligen Konservierungsgegenstand empfehlenswerten Haltbarkeitsmethoden vorgestellt. Für Fleisch wäre das etwa Tiefgefrieren. Hier verzichten wir weitgehend auf das komplizierte Einwecken. Bei Gemüse sind die Möglichkeiten besonders vielfältig: Einfrieren, Einsäuern, Einwecken, sauer und süßsauer Einlegen, Trocknen beziehungsweise Dörren. Und bei Obst ist es ähnlich: Konfitüren, Gelees, Muse, Einfrieren ganzer Früchte oder auch Kandieren einer kleinen, handverlesenen Auswahl davon, aber auch süßsauer Einlegen, in Alkohol Optimieren (Rumtopf) und wiederum Trocknen beziehungsweise Dörren.

Unser Leitgedanke war stets, dass Konservieren neben der ökonomischen und ökologischen auch eine kulinarische Komponente haben muss. Wer es nicht schon längst weiß, wird sich bald überzeugt haben, dass die eigene Konserve einfach unvergleichlich besser schmeckt als die gekaufte, denn sie ist gekocht und nicht lediglich hergestellt. Im Verhältnis zu Fastfood ist Konservieren das denkbare Gegenteil, nämlich eine höchst entwickelte Form von Slowfood, die Grundvoraussetzung für eine gleichermaßen preiswerte, bewusste und so gesunde wie delikate Küche. Wie weiß es doch der Volksmund schon seit langem: „Der Weg zur Gesundheit führt nicht nur über die Apotheke, sondern auch über die Küche.“



Einleitung

Paradiesische Zeiten

Das Paradies, so meinte man im Mittelalter, sei dann auf Erden erreicht, wenn es keine Jahreszeiten mehr gebe, man gleichsam das ganze Jahr über ernten könne. So betrachtet, leben wir mittlerweile ja wirklich im Paradies – oder können uns zumindest durch eine geschickte Vorratshaltung ein privates Stückchen davon reservieren. Nahezu alle Handbücher, die sich mit der Kunst des Konservierens befassen, gehen da-

von aus, das Sammeln von Vorräten sei so alt wie die Menschheit selbst. Doch fehlt es für diese Vermutung, zumindest was die Urgeschichte anbelangt, weitgehend an Belegen. Erst seit den Römern lässt sich eine nennenswerte Kultur des Konservierens beobachten, allerdings dürften in ihren Genuss nur Privilegierte gekommen sein.

VARIATIONEN EINES EINZIGEN THEMAS

Von Wolfram Siebeck, einem der bekanntesten Kochbuchautoren hierzulande, stammt eine kühne These: „Es gibt nur ganz wenig verschiedene Rezepte. Und alles, was in den Tausenden von Kochbüchern steht? Sind nur Variationen des immer gleichen Themas. Und was tut der kreative Koch, damit seine Variation wirklich köstlich wird?“ Wir empfehlen: Richtig konservieren!

Mieten, Silos, Darren und Behälter

Für die Zeiten davor sind wir auf Zufallsfunde angewiesen. Sicher scheint, dass in der Mittleren Steinzeit (9000 bis 4000 v. Chr.) Haselnüsse, die „Charakterfrüchte“ jener Epoche, geröstet wurden, um haltbar zu bleiben. Offen ist dagegen, ob man damals schon Fleisch mit Salz konservierte. Aus der jüngeren Steinzeit (4000 bis 1800 v. Chr.) weiß man von Vorratsgruben vor den Häusern, so genannten Mieten, in denen wohl vor allem Rüben für Mensch und Tier zum Überwintern eingelagert wurden. Offenbar war es auch schon üblich, die Ernährung über das ganze Jahr hinweg zu planen: Saatkörner wurden zurückgelegt, Getreide und Erbsen durch Lufttrocknung „winterhart“ gemacht. Bereits zu Beginn der Jungsteinzeit soll es dafür entsprechende Einrichtungen gegeben haben.

Aus der späten Bronzezeit (um 1000 v. Chr.) sind etwa für das niedersächsische Rullstorf Getreidesilos und Darröfen nachgewiesen, offenkundig für Hülsenfrüchte. Aus der späten Keltenzeit wiederum (200 bis 100 v. Chr.) lassen sich für unsere Breiten riesige irdene Vorratsgefäße für Getreide mit einem Fassungsvermögen von bis zu tausend Litern nachweisen. Auch haben die Kelten von den Römern wohl schon Olivenöl bezogen, neben Honig und Salz das archaischste Konservierungsmittel.

Römische Soßen – gallischer Schinken

Olivenöl und Fischsoßen wurden dann gar aus Spanien und Nordafrika in die römisch besetzten Gebiete an Rhein und Donau importiert. Um sie vor dem Verderb zu schützen,