



Véronique Witzigmann
Mein Einmachbuch

INSEL-BÜCHEREI



Véronique Witzigmann

Mein Einmachbuch

Mit farbigen Illustrationen
von Kat Menschik



Insel Verlag

Insel-Bücherei Nr. 2029

© Insel Verlag Berlin 2018

Mein Einmachbuch



Eingemacht – feingemacht!

Meine ersten Erfahrungen in Sachen Einmachen habe ich eigentlich meiner Oma Mitzi zu verdanken, denn sie war es, die mich motivierte, bei unseren Bergtouren durchs Gasteiner Tal ein Körbchen mit Schwarzbeeren zu füllen. Plötzlich machte das Wandern Spaß und schmeckte auch noch gut. Noch besser schmeckte, was Maria Witzigmann anschließend aus meiner Ausbeute zauberte, aber leider »versteckte« sie diese Köstlichkeiten im dunklen, kühlen Keller.

Wenn ich sie in diese Schatzkammer begleiten durfte, war das immer ein besonderer, fast heiliger Moment für mich. Da standen sie, die Einmachgläser – ordentlich aufgereiht, mit Zellophanhäubchen verschlossen und mit Datum versehen. Die Freude war groß, wenn ich ein Glas des herrlichen Kompotts aus den selbst gesammelten Früchten mit nach oben nehmen durfte.

Durch meine Großmutter lernte ich auch die verschiedenen Zubereitungsweisen beim Einmachen kennen. So zupfte sie etwa im Frühjahr die zarten, hellgrünen Triebe von den Tannen des Bergwaldes. Diese gab sie dann schichtweise abwechselnd mit Zucker in ein Einmachglas und stellte es am sonnigsten Platz in der Wohnung ans Fenster. Nach einigen Wochen befand sich darin der goldgelbe Tannenwipfelsirup. In der entbehrrungsreichen Nachkriegszeit galt diese Delikatesse als Honigersatz.

Wie bei vielen Dingen hat auch die Geschichte des Einmachens einen militärischen Hintergrund. Bereits um 1700 experimentierte der französische Mathematiker und Physiker Denis Papin, der neben dem U-Boot auch den Schnellkochtopf erfand, mit der Konservierung von Gelees in abgedichteten Kupfertöpfen. Ein gutes Jahrhundert später ließ sein Landsmann Napoleon Bonaparte diese Idee weiterentwickeln, um die Feldverpflegung seiner Soldaten länger haltbar machen zu können. Dem Pariser Konditor und Zuckerbäcker Nicolas Appert gelang es schließlich, Lebensmittel bei 100 Grad Celsius einzukochen und in

8 | Glasflaschen zu konservieren. Von dieser Idee inspiriert, erfand der britische Kaufmann Peter Durand im Jahr 1810 die Konservendose aus Blech.

Von den Jahren seit Beginn des Ersten Weltkriegs bis in die sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts spricht man als der »Hochzeit des Einkochens«. Während die Industrie vor allem auf Weißblech als Material setzte, wurde in den privaten Haushalten einge-Weck-t und einge-Rex-t, um nur zwei der bekanntesten Marken für Einmachgläser zu nennen, die in unseren alltäglichen Sprachgebrauch eingegangen sind. Während dieses Hypes wurde alles aus Wald, Wiese, Garten und Beet auf verschiedene Arten eingemacht und vorrätig gehalten. Das war recht zeitintensiv und benötigte auch einiges an Platz, um diese Reserven ordnungsgemäß kühl und dunkel verstauen zu können.

Heutzutage erlebt das Einmachen ein Comeback, jedoch ohne die wirtschaftlichen Zwänge von damals. Es macht einfach Spaß, sich in der jeweiligen Jahreszeit seine Lieblingsfrüchte oder -gemüse auszusuchen und diese für einen späteren Zeitpunkt haltbar zu machen. Da wir heutzutage aber weniger Lagerungsmöglichkeiten haben, wecken wir eher kleinere Mengen ein. Dafür ist der Inhalt exklusiver denn je.

Alte Obst- und Gemüsesorten werden neu entdeckt und mit besonderen Gewürzen kombiniert. Wir wollen uns selber verwöhnen, suchen die besten Zutaten und hübsche Gläser aus. Nicht nur süß, sondern auch pikant darf es sein. Neben Marmeladen & Co stehen auch Chutneys hoch im Kurs. Von den Engländern in der Kolonialzeit aus Indien mitgebracht, sind sie heute gar nicht mehr wegzudenken von der Käseplatte, dem Grill- oder Fondueabend. Egal ob Sirup, Pesto, Kompott oder sogar Kuchen – all diese kleinen Schätze im Glas sind sehr beliebte Gastgeschenke und Mitbringsel!

Eines finde ich bei diesem Trend übrigens besonders schön: Auf diese Art und Weise leben wir Tradition und geben diese auch weiter an unsere Kinder und Enkelkinder, die auf vielfältige Art und Weise neue Geschmäcker entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim kulinarischen Streifzug | 9
durch die Natur und unsere gut sortierten Märkte sowie viel Erfolg
beim Nachmachen – beziehungsweise Einmachen – meiner
Rezepte.

Herzlichst Ihre
Véronique Witzigmann

Einkochen, Einwecken oder Einmachen – gibt es da einen Unterschied?

Die Begriffe werden je nach Region unterschiedlich verwendet. Der Begriff Einwecken ist durch ein spezielles Einkochverfahren der Firma Weck geprägt und sogar markenrechtlich geschützt. Einmachen und Einwecken bedeutet vom Prinzip her erhitzte Produkte im Glas zu verschließen, um damit beim Abkühlen ein Vakuum zu erzeugen und den Glasinhalt über einen längeren Zeitraum haltbar zu machen. Eingelegt werden üblicherweise Früchte, Obst, Gemüse etc. in Alkohol, Essig oder Öl. Eingelegt werden kann auf unterschiedliche Arten: im Schnellkochtopf, Dampfgarer oder im Backofen. Die im Buch aufgeführten Rezepte wurden alle im Backofen zubereitet.

In diesem Buch entsprechen einige Rezepte nicht dem klassischen Einkochen. So verzichte ich zu Gunsten des Eingemachten auf das zusätzliche Einkochen im Ofen. Die fertigen Gläser sollten kühl gelagert werden und der Inhalt alsbald verbraucht werden. Sollen die Gläser über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden, können sie im Backofen wie beschrieben haltbar gemacht werden.

Kompott wird aus frischem Obst oder Gemüse zubereitet und in einer Flüssigkeit wie z. B. Fruchtsaft, Wasser, Wein mit Gewürzen, je nach Belieben, gegart. Bei großen Fruchtstücken ist darauf zu achten, dass die Früchte vollständig durchgegart sind, damit sie nicht im Glas zu gären beginnen. Um das Kompott über einen längeren Zeitraum haltbar zu machen, wird Zucker mitgekocht.

Liköre sind aromatische alkoholische Zubereitungen mit relativ hohem Zuckergehalt. Sirup ist ein dickflüssiges Konzentrat, das durch Kochen aus Fruchtsäften oder Pflanzenauszügen gewonnen wird. Durch seinen hohen Zuckergehalt ist er lange haltbar. Sirup und Likör schmecken nicht nur pur; ebenso gut können

12 | sie auch zum Aromatisieren von Desserts oder Getränken verwendet werden.

Gemüse wird traditionell sauer eingelegt. Haltbar gemacht wird diese Zubereitung durch die Zugabe von Essig, der verhindert, dass sich Mikroorganismen vermehren können.

Chutney wird auch pikante Würzmarmelade genannt. Die Konsistenz reicht von flüssig über cremig bis hin zu pastös. Die Variationen sind vielfältig mit Frucht- oder Gemüsestücken. In Indien werden Chutneys frisch zubereitet und zu jedem Essen gereicht. Während der Kolonialzeit brachten die Engländer Chutneys mit nach Europa. Es wurde üblich, Chutney in Gläsern einzumachen, um von einer längeren Haltbarkeit zu profitieren. Typischerweise wird Chutney aus Zwiebeln, Essig, Zucker, Gewürzen und Früchten zubereitet.

Pesto ist eine kaltgerührte Kräuterpaste aus Kräutern, Öl, Parmesan und Nüssen. Bei der Lagerung ist zu beachten, dass die Oberfläche des Pestos mit Öl bedeckt ist und das Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt wird. Pestos sollten zeitnah gegessen werden.

Kuchen im Glas lässt sich aus unterschiedlichen Teigen zubereiten. Ob aus Hefe- oder Rührteig, hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Um eine Haltbarkeit von 6 bis 8 Wochen zu erhalten, ist es wichtig, dass das Glas mit einem gut sitzenden Deckel verschlossen wird, solange der Kuchen noch heiß ist.

Utensilien Eine kleine Grundausstattung sollten Sie sich zulegen, dann können Sie mit dem Einkochen auch schon beginnen. Dazu gehören: Obst- und Gemüsemesser, digitale Waage, Kunststoffbrett mittlerer Größe, Zitronenpresse, Sparschäler, Reibe, Messbecher, Durchschlag oder Sieb, 3 bis 4 Schüsseln in verschiedenen Größen, mittlerer und großer Topf aus Edelstahl oder Kupfer, Kochlöffel, Pürierstab, Eieruhr, Einmalteefilter, Edelstahltrichter, Schöpfkelle in mittlerer Größe, Gläser, Deckel, Gummiringe, Etiketten. Stift und Block für spontane Rezeptideen.

Schraubdeckel oder lieber Weckglas? Es gibt unterschiedliche Gläser, die zum Einmachen von Kompotten, Chutneys, Kuchen und Co. verwendet werden können. Dazu gehören die Twist-off-Gläser, die nach dem Einfüllen der heißen Zubereitung mit einem Deckel zugeschraubt werden. Dadurch entsteht im Glas ein Vakuum. Alternativ kann das klassische Weckglas mit Klammerverschluss oder das Schnappglas mit Bügelverschluss verwendet werden, wobei ein Gummiring als Dichtung nötig ist.

Schon einmal benutzte Deckel von Twist-off-Gläsern oder Gummiringe sollten aus hygienischen Gründen nicht wieder verwendet werden. Für eine optimale Dichtung sind zur Glasgröße passende Gummiringe und Deckel ebenso wichtig wie einwandfreies Material. Das heißt, die Gummiringe sollten keine Risse haben und nicht spröde sein.

Sauberkeit und Sterilisieren sind für die Haltbarkeit der eingekochten Früchte eine wichtige Voraussetzung. Ich sterilisiere die Gläser meist im Backofen. Die heiß gewaschenen, abgetropften Gläser und Deckel mit der offenen Seite nach oben in einer Reine oder auf ein Backblech bei 160° für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Danach auf ein sauberes Küchentuch stellen und vor dem Befüllen etwas abkühlen lassen.

Eine weitere Möglichkeit ist, die sauberen Gläser auf einem Gitter in einen weiten, tiefen Topf zu stellen. Dann den Topf mit kochendem, am besten kalkfreiem Wasser füllen und die Gläser etwa 10 Minuten auskochen. Die Gläser aus dem Topf nehmen und kopfüber auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Ebenso mit den Deckeln verfahren. Auch die Gummiringe müssen sterilisiert werden. Die Ringe dafür fünf Minuten auskochen und bis zur Verwendung im Wasser liegen lassen.

Einkauf Die wichtigste Zutat beim Einkochen ist einwandfreies und qualitativ hochwertiges Obst bzw. Gemüse. Es sollte so eingekauft werden, wie Sie es am liebsten essen: saftig und auf den Punkt gereift. Ich rate davon ab, überreifes Obst oder

14 | Gemüse im Rahmen der Resteverwertung einzukochen. Es hat bereits an Aroma, Geschmack, Vitaminen und Nährstoffen verloren. Vor der Verarbeitung sollten Obst oder Gemüse unbedingt gewaschen und alle beschädigten Stellen entfernt werden. Nicht jeder hat das Glück und besitzt einen Garten, der zur Ernte einlädt. Beim Einkauf auf dem Markt oder beim Gemüsehändler achte ich darauf, Früchte und Gemüse der Saison und aus der Region zu bekommen. Diese Produkte sind oft günstiger und aufgrund kürzerer Transportwege auch geschmackvoller. Bei den Zitrusfrüchten achte ich auf ungespritzte oder aus biologischem Anbau kommende Ware. Es lohnt sich übrigens, auch einmal im Bioladen oder auf dem Markt nach alten Obstsorten zu schauen.

Die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Essigs ist die Basis beim Einmachen von Gemüsen. Billige Sorten schmecken oft scharf und riechen stechend. Um Gemüse haltbar zu machen, verwendet man am besten eine Sorte, die zwischen 4 % und 6 % Essigsäure hat. Für eine besondere Note empfiehlt sich Balsamessig, seine Würze geht in eine süßlich-fruchtige Richtung.

Öle lassen sich gut aromatisieren, wobei auch hier unbedingt auf eine gute Qualität des verwendeten Öls zu achten ist. Im Handel wird zwischen raffinierten und nativen Ölen unterschieden. Die nativen, kaltgepressten Öle gelten als die gesünderen und hochwertigeren. Als Grundlage bieten sich neutrale Sorten wie Raps- oder Sonnenblumenöl an. Fruchtiger im Geschmack ist Olivenöl. Nussige Akzente lassen sich setzen, wenn als Basis Haselnuss-, Mandel- oder Walnussöl verwendet wird.

Salz ist eines der ältesten Konservierungsmittel. Es entzieht den Lebensmitteln die Feuchtigkeit, die für Schimmel und Bakterien die Existenzgrundlage sind. Mit getrockneten Gewürzen lassen sich Salzmischungen zusammenstellen, die lange ihr Aroma halten. Als Basis für Salzmischungen kann z. B. Steinsalz oder Meersalz verwendet werden, wobei sich durch Zugabe von Rauchsalzsorten wie z. B. Hickory-Salz oder dänisches Rauchsalz besondere Akzente setzen lassen. Diese Mischungen eignen sich

besonders gut für den Einsatz beim Grillen. Auch das rosafarbene Himalaya-Salz kann als Grundlage genommen werden, sein Geschmack unterscheidet sich kaum vom üblichen Speisesalz, es ist jedoch etwas milder.

Mit dem Saft der Zitrone lässt sich so manches Kompott geschmacklich abrunden, außerdem dient seine Säure zur Konservierung. Durch die Säure werden beim Marinieren von bereits geputzten Obststücken Verfärbungen verhindert. Zitronensäure gibt es auch als Pulver zu kaufen, sie hat dieselbe Wirkung wie natürlicher Zitronensaft. Bei der Verwendung sollte man wissen, dass ein Päckchen mit 5 g etwa 7 EL frischem Saft entspricht.

Zucker ist für die Haltbarkeit verantwortlich. Als kleine Faustregel gilt, je höher der Zuckeranteil umso länger ist die Haltbarkeit. Einmachzucker besteht aus Zucker ohne weitere Zusätze wie beispielsweise Pektin und eignet sich für alle Arten von Kompott, Sirup und Chutneys. Die grobkörnige Raffinade enthält besonders große Zuckerkristalle, die sich beim Einkochen langsam auflösen und die Schaumbildung verhindern. Als Alternative zum Einmachzucker lässt sich auch Haushaltszucker verwenden. Braunen Zucker oder Rohrzucker verwende ich gern, um eine leichte Karamellnote zu setzen oder um pikante Rezepte zuzubereiten.

Honig ist als Süßungsmittel nur bedingt geeignet. Er eignet sich aber als aromatische Zugabe. Je nachdem woher die Sorte stammt, ist beispielsweise Waldhonig eher herb im Geschmack und sollte dezent eingesetzt werden. Blütenhonig ist vergleichsweise zart und passt gut zu mildereren Zubereitungen.

Fertigstellung Die Gläser sollten beim Einfüllen noch warm sein oder auf einem feuchten Tuch stehen, sonst besteht die Gefahr, dass sie zerspringen. Zum sauberen Einfüllen benutzen Sie am besten einen Edelstahltrichter und eine Schöpfkelle, so bleiben die Ränder sauber. Sollte doch einmal etwas daneben gehen, den Rand unbedingt mit einem sauberen, feuchten Tuch oder

16 | Küchenpapier säubern. Die Gläser lassen sich sonst nicht dicht verschließen. Obst oder Gemüse sehr kompakt in die Gläser schichten, sonst schwimmt das Eingemachte obenauf. Da die eingekochten Mengen immer etwas variieren können, sterilisiere ich vorsichtshalber 1 bis 2 Gläser mehr.

Beim Befüllen der Gläser ist es wichtig, dass keine Luftlöcher entstehen, denn durch den eingedrungenen Sauerstoff können sich Keime ausbreiten. Gläser randvoll füllen und danach sofort verschließen. Wenn sich dennoch kleine Luftlöcher gebildet haben, das Glas vorsichtig auf ein Schwammtuch klopfen oder das Glas zwischen beiden Händen schnell hin und her drehen.

Nachdem die Gläser abgekühlt sind, die Einmachklammern entfernen und den Sitz der Deckel prüfen. Ist der Deckel lose, ist kein Vakuum im Glas entstanden und der Inhalt sollte rasch verbraucht werden.

Was bedeutet Einkochzeit? Die sauber befüllten und gut verschlossenen Gläser werden in eine Wanne oder Auflaufform gesetzt, die mit circa 2 cm heißem Wasser gefüllt wird. Diese Wanne oder Auflaufform wird in den vorgeheizten Ofen gestellt. Sobald in den Gläsern kleine Luftbläschen aufsteigen, spricht man von Einkochzeit. Die Einkochzeit unterscheidet sich je nachdem, ob es sich um Obst oder Gemüse handelt.

Haltbarkeit und Lagerung Die Haltbarkeit von Eingemachtem liegt bei etwa 6 bis 12 Monaten. Kuchen im Glas sollten nicht länger als 2 Monate aufbewahrt werden.

Grundsätzlich sollte man sich vor dem Einkochen Gedanken über die Mengen und den Verbrauch machen. Ein kleiner Haushalt wird in der Regel weniger benötigen als eine Großfamilie. Auch empfehle ich, lieber kleinere Gläser zu verwenden, damit man nicht mehrere angebrochene große Gläser im Kühlschrank hat.

Für eine längere Haltbarkeit ist eine kühle und dunkle Lagerung | 17
wichtig. Um die Übersicht zu behalten, ist es sinnvoll, die Gläser
mit Etiketten zu versehen und darauf den Inhalt und das Abfüll-
datum zu vermerken. Neuere Gläser immer nach hinten stellen,
um so erst die älteren Gläser zu verwenden.

Hat sich Schimmel im Glas gebildet oder wölbt sich der Deckel
nach oben, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass das Einmachgut
verdorben ist. In solchen Fällen entsorgen Sie den Inhalt des Gla-
ses. Es heißt zwar, man solle die mit Schimmel befallenen Stellen
entfernen und könne das Eingemachte dann noch essen, aber
diese Empfehlung teile ich nicht, denn Schimmelsporen »wer-
fen« Fäden, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Das
Gleiche gilt auch für Gläser, die sich beim ersten Öffnen ganz
leicht aufschrauben lassen. Hier hat sich während des Abkühlens
kein Vakuum gebildet und der Inhalt ist wahrscheinlich nicht
mehr frisch. Wenn Gläser, Deckel oder Gummiringe beschädigt
sind, sollte der Inhalt ebenfalls nicht mehr verzehrt werden.

Bezugsquellen www.bosfood.de / www.altesgewuerzamt.de /
www.gläserundflaschen.de



Chutneys