

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

Artikel: Auf kaltem Wege einmachen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558202>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

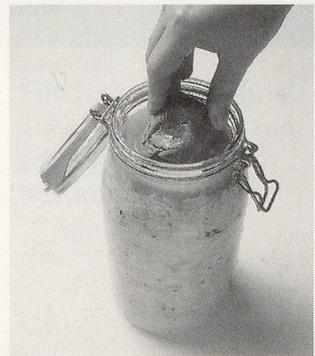
Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auf kaltem Wege einmachen

Üblicherweise werden Gemüse und Früchte beim Einmachen stark erhitzt, um möglichst alle Keime und Fäulnisereger zu vernichten und somit eine lange Haltbarkeit zu erreichen. Es gibt aber auch Methoden, Lebensmittel schonender und gesünder haltbar zu machen. Die Milchsäuregärung ist ein uraltes, vollkommen natürliches Konservierungsverfahren, das alle Vitalstoffe erhält und die Produkte sogar für längere Zeiträume konserviert. Bei anderen Verfahren bedingt der Verzicht auf Pasteurisieren (kurze Erhitzung auf etwa 75°) oder gar Sterilisieren (längeres Erhitzen auf Temperaturen über 100°) kürzere Haltbarkeitszeiten.

Sauerkraut ist das bekannteste, aber längst nicht das einzige Gemüse, das durch Milchsäuregärung konserviert werden kann. Viele andere Gemüsesorten lassen sich durch das zu Unrecht in Vergessenheit geratene Verfahren haltbar machen. Im Gegensatz zu allen anderen Konservierungsverfahren erleiden auf diese Weise eingemachte Gemüse keinerlei Einbuße an Vitaminen, Enzymen und anderen wertvollen Stoffen. Sie gewinnen durch die Milchsäuregärung sogar wichtige Vitamine hinzu, vor allem das bei der Blutbildung mitwirkende B 12, und Enzyme, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Bei der Gärung werden Kohlenhydrate zu Milchsäure abge-



Gesundes Gärungsgemüse

Milchsäurebakterien sind überall: auf der Oberfläche aller Pflanzen, im Körper von Mensch und Tier – und in der Milch. Sie sorgen dafür, daß auf den Schleimhäuten und der Haut die vor Krankheitskeimen und Fäulniseregeren schützende Milchsäure entsteht.

Die Haltbarmachung verläuft in zwei Stufen. Phase 1: Das zerkleinerte Gemüse wird in einem Steinguttopf, Gärtopf (Haushaltgeschäft, Naturkostladen) oder Schraubgläsern gut zusammengepreßt, damit die Luft entweicht. Eine geringe Menge Salz schützt vor dem Verderben bis genügend Milchsäure vorhanden ist und verbessert den Geschmack. Nach zwei Tagen bei etwa 20° beginnt Stufe 2: die Milchsäurebakterien werden aktiv. Zusammen mit den He-

fepilzen sorgen sie für die Konservierung und Geschmacksbildung. Da dieser Prozeß nicht so schnell ablaufen soll, wird die Temperatur auf 15° bis 18° gesenkt (Keller, o.ä.). Je nach Gemüse ist die Konservierung zehn bis 20 Tage später abgeschlossen. Verwenden Sie nur frisches, einwandfreies Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau. Überdüngtes Gemüse kann nämlich Fehlgärungen hervorrufen, und Spritzmittel zerstören die natürlichen Milchsäurebakterien.

Bitte beachten: Gekauftes Gärungsgemüse enthält oft Zucker, Ascorbinsäure und Konservierungsstoffe, ist nicht selten pasteurisiert oder sterilisiert – und weist damit alle Nachteile von Konserven auf.

baut, und die damit verbundene Lockerung des Zellgewebes macht das Endprodukt gut verdaulich und bekömmlich. Milchsäures Gemüse regt die Tätigkeit von Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse an und gilt als Diät- und Heilmittel. Doch Achtung: diese positiven Fakten betreffen das ja zunächst noch rohe Gemüse. Mit anderen Worten: je weniger lange es später gekocht wird, desto gesünder ist es. Für dieses Verfahren eignen sich Weißkohl (Kabis), Rotkraut, Kohlrabi, Brokkoli und Wurzelgemüse wie Karotten, Runden (Rote Bete), Sellerie usw. und Bohnen, Gurken, feste Tomaten, Paprika, Kürbisse, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Gewürzkräuter. Grundsätzlich braucht man für die Milchsäuregärung keine Hilfsmittel, man kann aber als Starthilfe Molke (oder Molkosan) zusetzen, um die Gärung zu beschleunigen.

Milchsäures Mischgemüse

550 g gelbe und rote Paprikaschoten in 1 cm breite Streifen geschnitten, 200 g Zucchini in Scheiben, 200 g feste, geviertelte Tomaten, 1 gewürfelte Zwiebel, einige Estragonblätter, Dillsamen. Alles abwechselnd in ein sauberes 1½-l-Schraubglas bis höchstens 4 cm unter den Rand einfüllen. Etwa 1 l Wasser mit 30 g Meersalz aufkochen, abkühlen lassen, über das Gemüse gießen, so daß es gut bedeckt ist. Das Glas fest verschließen, mit einem Tuch abdecken (damit es vor Licht geschützt ist), eine Woche bei Zimmertemperatur gären lassen. Dann in den kalten Keller stellen, ebenfalls dunkel. Nach 2 bis 3 Wochen können Sie das Gemüse (z.B. als Frischkostsalat) genießen. Haltbar ist es bis in den nächsten Sommer.

Schnelle Konfitüren

Hausfrauen kennen das übliche Zubereiten von Konfitüren mit Hilfe von viel Zucker und längerem Erhitzen auf bis zu 130°. Wegen des dabei entstehenden Vitalstoffverlustes und des ungesunden Zuckers, setzt die Ökoküche vermehrt auf kalt gerührte und aus getrockneten Früchten hergestellte Marmeladen.

Die roh gerührten Konfitüren (Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren werden mit Honig zu einer homogenen Masse verrührt) sind besonders gesund und fruchtig, halten sich aber im Kühlschrank nur 10 bis 14 Tage. Aus getrockneten Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsichen und Feigen lassen sich stets frische Marmeladen herstellen, die nicht gesüßt werden müssen und mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Vanille oder Nelken verfeinert werden. Die getrockneten Früchte werden nach dem Zerkleinern einige Stunden in Wasser eingeweicht und dann mit dem Schneidstab des Mixgerätes zu einem Mus verrührt.

Übrigens, wußten Sie, daß die Bezeichnung «Marmelade» nur noch für Erzeugnisse aus Zitrusfrüchten verwendet werden darf? Es

gibt also Orangenmarmelade, aber es muß Erdbeerkonfitüre heißen.

Für Gelees verwendet man statt des üblichen Gelierzuckers Produkte mit Pektin (z.B. in der Schweiz «Unigel», in Deutschland «Konfigel»). Auch Agar-Agar eignet sich. Dieses, im Gegensatz zur Gelatine, pflanzliche Geliermittel wird aus Meeresalgen gewonnen und muß stark bearbeitet werden, um die weiße Farbe zu erhalten

und den natürlichen Geschmack nach Meerwasser und Fisch zu verlieren.



Frisch, fruchtig, ohne Zucker und daher zum schnellen Verbrauch bestimmt.

Ganz kurz erhitzen und heiß in Gläser füllen

Auch das Heißeinfüllen ist eine schonende, schnelle und sichere Methode, die etwas längere Haltbarkeit garantiert. Selbst kleinste Mengen können ohne Mühe und besondere Hilfsmittel konserviert werden. Wichtig für ein gutes Resultat ist peinlich sauberes und schnelles Arbeiten. «Weckgläser» oder Schraubgläser müssen mit den Deckeln in einem Wasserbad auf etwa 70° erhitzt werden, wo sie am besten stehenbleiben, bis das Kochgut eingefüllt ist. Wer ganz sicher gehen will, kann im Deckel etwas Alkohol (Cognac) verbrennen und ihn dann sofort (mit Handschuhen) auf das Glas setzen. Zum Heißeinfüllen eignen sich geschälte, geviertelte Äpfel und Birnen, entsteinte Aprikosen, Mirabellen, Kirschen, Zwetschgen, Pfirsiche oder Rhabarber. Kühl, trocken und dunkel lagern.

• IZR

Heiß eingefüllte Zwetschgen

750 bis 900 g Zwetschgen, 50 g Honig,
½ l Wasser, 1 Vanilleschote und 1 Zimtstange.

Honig und Wasser mit den Gewürzen erhitzen. Die entsteinten Früchte in die kochende Flüssigkeit geben und zwei Minuten mitkochen. Die Früchte mit dem Schaumlöffel in das heiße 1-Liter-Glas geben, bis 2 cm unter den Rand. Honiglösung noch einmal aufkochen und schnell über die Früchte gießen. Dabei sollte das Glas fast randvoll werden. Gläser sofort verschließen.