

Auszug aus **Wurzelwerk** bei **Context XXI**<http://contextxxi.org/konservieren-mit-der-natur-ii.html>

erstellt am: 14. April 2024

Datum dieses Beitrags: September 1982

Konservieren mit der Natur / II

■ WERNER SCHERLOFSKY

Säfte und Wein

Am besten ist Kaltpressen, ob Apfel, Birnen oder Rote Rüben. Mit einer altbewährten Handsaftpresse oder im Küchenmixer u.a. Haltbar läßt sich der Saft dann auf verschiedene Arten machen: z.B. durch Beigabe von 100g geriebenem Meerrettich pro Liter Saft, dann gleich gut verschließen. In der Türkei gibt man zum Traubensaft oft 100g Senfkörner bei. Bei beiden Methoden ist es das Senföl, das keimtötend wirkt. Weniger schonend ist die Erhitzungsmethode: Die Früchte werden dabei mit etwas Wasser erhitzt, dann auf ein grobes Tuch geschüttet, über Nacht abtropfen lassen, darunter tönernes oder Porzellan-Auffanggefäß. Dann zum „Pasteurisieren“ den Saft auf ca. 75° C erhitzen, in sehr saubere Flaschen abfüllen und sofort gut verschließen (Gummi oder Vakuumkappe). Aus dem überbleibenden Fruchtfleisch kann man noch Marmelade oder Gelée machen, wobei man zwecks Geschmacksverbesserung am besten noch ein paar frische Früchte, ev. auch etwas Zitronensaft dazu tut.

Entsaften: vor allem bei Beerenobst angebracht, leider gehen dabei die hitzeempfindlichen Vitamine verloren (z.B.: Vit. C). Außer den altbewährten Entsaftern gibts noch die Möglichkeit, sich einen provisorischen für kleinere Mengen selber zusammenzustellen: man braucht bloß einen großen Kochtopf, in dem auf einem Drahtrost eine Schüssel zum Saftauffangen steht. Soviel Wasser einfüllen, daß diese Schüssel grad noch steht. Oben drüber ein Tuch geben, das in den Topf etwas

durchhängt. Vorläufig außen anbinden. Dort legen wir dann die vorgewärmten Früchte drauf, bzw. gießen den schon entstandenen Saft durch. Dann noch ein Pergamentpapier drauf, zuletzt der Deckel. Die vom Tuch rausragenden Zipfel über dem Deckel, durch den Griff verknoten. Jetzt wird gekocht, die Früchte platzen. Beeren- und Steinobst braucht ca. 40 Minuten, Kernobst und Rhabarber 50. Flaschen gut schließen. Auch hier läßt sich der gatschige Rest auf dem Tuch für Marmeladen oder Gelées weiterverwenden.

Wein: aus fast allen Früchten, auch aus Stengeln und anderen Blattteilen bestimmter Pflanzen läßt sich Wein machen. Sie brauchen bloß halbwegs süß sein und viel Fruchtsäure enthalten. Zur Gärung nimmt man am besten eine spezielle Weinhefe. Bei normaler Wohnungstermperatur dauert der Prozeß ca. 2 bis 3 Wochen. Das dabei entweichende CO₂-Gas kann man über einen Schlauch in ein Wassergefäß leiten, dann sieht man besser, wie weit der Wein schon ist.

Marmeladen: Früchte ohne Zucker (ev. mit Ahornsirup, Honig oder Birnendicksaft) unter gelegentlichem Rühren mit dem Holzlöffel solange kochen lassen, bis die Sache streichfähig ist. Auch die Beigabe von Geliermitteln ist meist unnötig.

Ungekochte Marmelade: mit guten Erd-, Him- und weichen Brombeeren kann man sich das Kochen sogar sparen. 300g Honig pro Kilo Frucht. 30 Minuten lang kräftig rühren. Zur Erhöhung der Festigkeit 2 Teelöffel Agar-Agar in kaltem Wasser anrühren und 1 bis 2 Tassen kochendes Wasser dazu.

Das ganze dann gut in den Frucht-Honig-Brei rühren. In Gläser. Gegen Schimmel gibt es jetzt verschiedene Tricks: runde Alkoholblättchen (Papier in 90% Weingeist getränkt) über die ganze Oberfläche der Marmelade breiten. Glas gut verschließen. Das hält ca. 1/2 Jahr. Eventuell doch entstehenden Schimmel am Papier bloß wegwischen. Beschimmelte Marmeladeteile entfernen. Der Rest ist genießbar.

Gelées: Einem Saft ein Geliermittel zusetzen (Pfeifenwurzelmehl = Kuzu, Agar-Agar oder Unigel), auch einen Schuß Zitronensaft. Eine Möglichkeit: Agar-Agar mit etwas kaltem Saft anrühren, dann Marmelade dazu, einige Minuten erhitzen (nicht kochen!) Mit der Menge je nach Frucht und Reife experimentieren. Richtwert: ca. 1 Teelöffel für 1/2 Liter Saft.

Mus: Früchte klein schneiden und langsam weich kochen. Heiß in Gläser abfüllen.

Weitere Konservierungsmethoden für Gelées und Mus: Glas mit fertiger Marmelade oder Gelée offen lassen, bis sie dick und ausgekühlt sind. Dann Alkohol draufgießen (eventuell noch anzünden) und gleich schließen (Flamme kann ruhig noch brennen). Oder: Glas mit fertiger Marmelade, bzw. Gelée, Mus etc. in den Ofen stellen und erhitzen, bis sich eine dicke Haut gebildet hat. Dann gut verschließen.

Sirup: Birnen, Äpfel, Pflaumen, etc. pressen und solange kochen, bis sich die Sache honigartig anfühlt.

Essig: Weinmachreste (Trauben, Äpfel am besten) und ein in Essig getauchtes frisches Schwarzbrot zusammen in eine

bauchige Korbflasche getan, mit Leinwandfetzen verschlossen und in die Wärme (Sonne, Ofen) 20 bis 25° C gestellt. Nach fünf, sechs Wochen kann man schon probieren, ob die Sache „scharf“ genug ist. Wenn ja, vorsichtig und ohne die Haut („Essigmutter“) zu verletzen durch ein Tuch gießen. In Flaschen abfüllen. Verkorken. Die hellere Schicht der Essigmutter dann wieder in die Bauchflasche zurücklegen für weiteren Essig.

Kräuteressig: in den fertigen Essig Kräuter (Estragon, Basilikum, Thymian, Melisse, Kresse oder was immer, auch Zwiebel- oder Knoblauchstücke oder gleich Wildkräuter) einlegen. Dazu am besten noch je eine Hand voll Erd- und Johannisbeeren und Zucker. Die richtige Menge: 1 Büschel pro 6 bis 8 Liter Essig. Will man Brennesseln oder Berberitzen verwenden, dann ist es besser, diese gleich von Anfang an mitgären zu lassen.

Brennesselessig: junge Brennessel schattig trocknen lassen, zerreiben, einen Einmachtopf damit zu 3/4 füllen. Eventuell noch andere Kräuter (Melisse, Rosmarin, Salbei, Wermut, Spitzwegerich etc.) dazu. Dann mit Wasser auffüllen und mit durchlöcherter Pergamentpapier zubinden. 5 bis 6 Wochen in die Wärme stellen. Wenns schneller gehn soll, mit 1 Liter Weinessig oder einige Tage in Essig getränkter Brotrinde (125 g) eine Woche lang nachhelfen. Oder auch bloß mit einem noch ofenwarmen frischen Gebäck (Hefeteig!). Zuletzt das ganze durch ein Haarsieb und abfüllen. Zur Erhöhung der Haltbarkeit kann man dem Essig kleingeschlagene Holzkohle beilegen (1 Kilo pro 30

Liter).

Abfall-Essig: Schalen, Keme, auf denen noch Fruchttresteln hängen, ausgepresste Zitronen. Das alles von Faulen säubern und in die bauchige Korbflasche. Lauwarmes Zuckerwasser (1 Eßlöffel Zucker pro Liter) dazu. Mit Tuch zumachen und in die Wärme stellen. Eventuell durch frisches Brot oder Sauerteig beschleunigen. Eventuell zuletzt mit stärkerem Essig noch verschärfen.

Literatur dazu:

- **Konservierung — natürlich und gesund.** Pala Verlag, Schloßgraben 21, D-6117 Schaaflheim. Auch über den Alternativversand, Fach 15, A-4041 Linz zu beziehen. Dieses Buch haben 2 junge ländlich lebende Menschen geschrieben, nachdem sie mit der Konservierung intensiv selber Erfahrungen gemacht hatten. Der erste Teil ist ähnlich diesem Artikel aufgebaut, nur viel ausführlicher. Der 2. Teil enthält dann die ganzen Rezepte, unterteilt in die Bereiche Obst, Gemüse, Kräuter und Pilze. Diese wiederum in die einzelnen Früchte in alphabetischer Reihenfolge. Und diese wiederum in die einzelnen Konservierungsmöglichkeiten, geordnet nach ihrer Qualität. 122 Seiten, ca. öS 100.
- **Naturkostschleckerien** (Günther/Martin), Verlag B. Martin. Alternativ Versand
- **Ernährung unserer Kinder** (Renzenbrink), Verlag freies Geistesleben

- **Die kleine Landwirtschaft im 11. Stock** (Spoczynsky), Verlag Ehrenwirth, 174 Seiten geb. öS 150,50. Eine praktische Anleitung für den Stadtmenschen, sich die Natur ins Haus zu holen — auch ohne Grund und Boden, Garten oder Balkon (Pflege, Vermehrung von Küchenkräutern, Tomaten, Salaten, Champignons, Gurken, etc.); aber auch: wie mach ich mir Butter, Joghurt oder Käse, ohne dazu die ganze Kuh zu brauchen. Haltbarkeitstips, Rezepte (Holunder-, Rhabarber-, Löwenzahnwein, Kaffee aus Löwenzahnwurzel, etc.)

Der 1. Teil (Dörren, Trocknen, Einmachen-Kochen, etc.) erschien im WURZELWERK 8/82. Derzeit noch Rest-Exemplare vorhanden. Zum Drüberstreuen gab es ORF-„Korrespondenzen“, Friedensgeist, den ersten von vielen ALNÖ-Problemkatalogen, Regenwassernutzung u.a. mehr.

Lizenz dieses Beitrags

CC by

Creative Commons - Namensnennung

Beachten Sie auch:

- **Konservieren mit der Natur / I** (<http://contextxxi.org/konservieren-mit-der-natur-i.html>)