

Hausgemacht und haltbar: Tipps für die einheimische Ernte im Herbst

Entdecken Sie effektive Methoden zum Haltbarmachen Ihrer Obst- und Gemüseernte! In unserem Artikel erfahren Sie, wie Sie durch Fermentieren, Einwecken und Trocknen Lebensmittel nachhaltig konservieren. Erhalten Sie wertvolle Tipps zur richtigen Lagerung und profitieren Sie von der Expertise der BUND-Referentin Corinna Hölzel. Nutzen Sie die Erntezeit optimal und genießen Sie Ihre eigenen, haltbar gemachten Köstlichkeiten!



Die Erntezeit ist da! Überall in Deutschland reifen die Früchte, die später auf den Tellern landen sollen. Aber was tun mit der üppigen Ernte? Frisch vom Baum, direkt in die Küche – und dann? Nicht jeder kann sich ein großes Spaghetti-Glas erträumen, aber keine Sorge! Es gibt geniale Methoden, um Obst und Gemüse bis zum letzten Biss haltbar zu machen! Von Fermentieren über Einwecken bis Trocknen – jetzt wird's

spannend!

„Die richtige Lagerung ist der Schlüssel zu frischen Lebensmitteln“, erklärt Corinna Hölzel, Expertin vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Kühle, dunkle Plätze sind das A und O! Temperaturen zwischen vier und acht Grad Celsius sind optimal. Bilden sich braune Flecken oder faulige Stellen? Fingers weg! Wer verschimmeln will, kann das Licht genießen, aber das Gemüse? Nicht mit uns!

Die Geheimnisse der Haltbarmachung

Wie schafft man es, dass das leckere Gemüse auch nach Wochen noch knackig und frisch ist? Hier kommen die Geheimwörter: Fermentation, Einkochen und Dörren! Eines ist klar: Wer die Methoden beherrscht, bleibt für längere Zeit unbesorgt!

Besonders beliebt ist die Fermentation. Hierbei kommen die kleinen Helden – die Milchsäurebakterien ins Spiel. Sie verwandeln Zucker in Milchsäure und machen das Gemüse angenehm lange haltbar. Das Besondere? Essentiell wichtige Vitamine und Mineralien bleiben erhalten! Egal, ob Kohl, Gurken oder Paprika – alles kann in diesen sauren Genuss verwandelt werden. Und nicht vergessen: Die richtige Salzlösung ist entscheidend!

Und was ist mit dem Einkochen? Hier verwandelt sich Obst in schmackhafte Konfitüren und Gemüse in deftige Beilagen. Sterilisierte Einkochgläser sind ein Muss! Alles wird klein geschnitten, in die Gläser gefüllt, und dann wird's gebacken! Einmal bei 180 Grad im Wasserbad und schon ist die nächste gemütliche Mahlzeit bereit für den Verzehr!

Trocknen für den extra Kick

Wer die Sommerfrische genießen möchte, trocknet Gemüse, Obst oder Kräuter einfach! Die Methode ist altbewährt und

funktioniert perfekt an warmen, trockenen Tagen. Ob Balkon oder Dachboden – die Lebensmittel werden optimal belüftet, und der Zuckergehalt sorgt für eine natürliche Konservierung. Für diejenigen, die es etwas energieeffizienter haben möchten, ist ein Dörrautomat der Jackpot!

Corinna Hölzel gibt einen letzten Hinweis: „Selber halten und ernten spart nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt!“ also ergreift die Chance und bringt eure Ernte in die Gläser! Jeder Bissen wird zum Fest, und ihr wisst, was drinnen steckt!

Mehr Informationen:

- Herbstzeit ist Erntezeit: Obst fachgerecht lagern
- Kontakt: Corinna Hölzel, BUND-Referentin Abteilung Biodiversität, Tel.: 030-27586547, E-Mail: corinna.hoelzel@bund.net

Hrsg.: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) e.V., Nicole Anton (v.i.S.d.P.), Kaiserin-Augusta-Allee 5, 10553 Berlin

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de