I. Konservierungsverfahren: Einkochen

Wir haben - wie im 19. Jahrhundert schon Herr Weck - Gläser mit geschliffenem Rand, Gummiringe und Klammern verwendet. Dies ist die ursprüngliche Methode, inzwischen gibt es auch andere Techniken, z. B. in Schraubgläsern, Bügelgläsern oder Blechdosen.

Für uns gab es 12 Einlitergläser, die mit einem Gemüseeintopf gefüllt wurden, den Dagmar mit einigen TeilnehmerInnen parallel zubereitet hat, außerdem 12 Dreiviertelliter – Sturzgläser, in denen wir einen Rührkuchen eingekocht haben.

Wir haben verschiedene Methoden ausprobiert:

1. Suppe im Backofen
2. Suppe im elektrischen Einkochkessel
3. Kuchen im Einkochkessel
4. Kuchen offen gebacken, dann sofort mit Ringen und Klammern verschlossen.

Methode **4** hat leider nicht funktioniert, der Kuchen war aber besonders lecker. Bei Methode **3** entsteht natürlich keine Bräunung. Einige Gläser waren nicht verschlossen, vermutlich weil sie mit fettigen Fingern angefasst worden sind. Egal – wir haben gelernt, wie es geht, haben ausgiebig Suppe und Kuchen probiert und für gut befunden.

Ein bisschen Theorie…was passiert beim Einkochen?

Während des Erhitzens hat sich die restliche Luft im Glas ausgedehnt und ist größtenteils entwichen; beim Abkühlen entsteht dadurch ein starker Unterdruck, so dass der Gummiring vom Luftdruck fest auf das Glas gepresst wird, falls Glasrand und Gummiring sauber sind. Indem der Inhalt eine Stunde lang auf 100 Grad Celsius erhitzt wird, kann diese Art des Einkoches in jedem Haushalt durchgeführt werden.

Was kann man einkochen?

Rohes Gemüse oder Obst mit genügend Flüssigkeit, diese Lebensmittel sollen unbeschädigt, nicht angefault und möglichst frei von Pestiziden sein. Gekochtes Essen eignet sich, wenn es auch auf dem Herd länger geschmort oder gekocht würde: also Suppen, Geschmortes oder feste Gemüse. Alles, was weich und matschig wird, eignet sich nicht, außer es ist gewünscht, wie z. B. Kompott oder Tomaten für Soße. Es kann auch trockener Kuchen eingekocht werden.

Wie geht man vor?

Das Essen oder der Kuchen wird in gründlich gereinigte Einkochgläser gefüllt und mit einem Gummiring und einem gläsernen Deckel verschlossen. Der Glasrand, der Deckel und der Gummiring müssen dabei peinlich sauber, vor allem fettfrei sein. Der Deckel wird mit einem Drahtbügel oder Klammern aus Federstahl fixiert, die wie ein Überdruckventil wirken.

Zum Einkochen werden die Gläser zu 1/3 in einem Wasserbad erhitzt, bis 100 Grad erreicht sind. Diese Temperatur muss so lange gehalten werden, bis der Inhalt vollständig sterilisiert ist. Das dauert in der Regel eine Stunde bis 90 Minuten ab dem Zeitpunkt, wenn in den Gläsern Luftbläschen aufsteigen. Der Vorgang lässt sich beschleunigen bzw. abkürzen, indem fertiges Essen heiß eingefüllt und in bereits heißem Wasser aufgesetzt wird. Einzelgläser können auf dem Herd in einem passenden Kochtopf sterilisiert werden – auf einen Untersetzter stellen und das Wasser leise köcheln lassen.

Statt in einem Wasserbad können die Einkochgläser auch im Backofen erhitzt werden. Zur Schonung der Gummiringe hilft ein heißes Fußbad in der Fettpfanne und Unterhitze statt Umluft. Kuchen wird im Sturzglas offen 1 Std. gebacken, heraus genommen und heiß verschlossen. Soll dann ausreichend sterilisiert sein für einige Monate Haltbarkeit – hat bei uns aber nicht geklappt Ich würde die Kuchengläser noch eine halbe Stunde geschlossen einkochen – im Kurs war leider keine Zeit mehr….

Nach dem vollständigen Abkühlen der Gläser können Bügel bzw. Klammern entfernt werden. Kühl und dunkel gelagert bleibt Eingekochtes für mehrere Monate bis Jahre haltbar. Ein loser Deckel zeigt an, dass der Inhalt verdorben ist. Dafür sind meist Gärgase verantwortlich, die den Unterdruck im Glas aufheben.

REZEPTE:

Kuchenrezept für 12 Gläser, zu 1/4 gefüllt:

6 Eier
600 g Zucker
6 Vanillezucker oder entsprechend Vanillemark
600 g Margarine oder Butter
3/4 l Liter Milch
900 g Mehl
6 gestr. TL Backpulver

Fett, Zucker und Eier schaumig rühren. Nach und nach Mehl und gesiebtes Backpulver unterrühren. Soviel Milch dazu geben, dass ein zäher, nicht zu flüssiger Teig entsteht. Die Schokoflocken und evtl. das Vanillemark dazu geben. Bevor man den Teig in die Weckgläser gibt, sollten die Gläser zur Hälfte ausgefettet und mit feinem Grieß oder gemahlenen Nüssen ausgestreut werden. ***Vorsicht:*** *die Ränder müssen sauber bleiben – am besten einen Einmachtrichter benutzen!*

Die Gläser knapp bis zur Hälfte mit Teig füllen und offen auf der untersten Stufe bei max. 160 Grad ca. 1 Std. backen. Danach die übliche Probe mit der Stricknadel machen. Nach der Backzeit sofort mit Gummiringen, Deckeln und Klammern verschließen. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen und die Klammern abnehmen. Hält sich ein halbes Jahr lang im Kühlen, schmeckt pur oder in Scheiben mit Sahne und Obst zu Törtchen verwandelt.

Gemüseeintopf

4 Portionen

2 Zwiebeln
Rapsöl
500 g Kartoffeln
500 g Möhren
1/2 Steckrübe
1 1/ L Gemüsebrühe
1 Wirsing
Salz & Pfeffer
Muskat

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Dann in Rapsöl glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren und Steckrübe schälen und in Scheiben bzw.große Würfel geschnitten dazugeben und unter Rühren gut 5 Minuten an schwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca 25-20 Min.köcheln lassen. Nach ca.10 Min. den zerteilten Wirsing ohne Strunk und dicke Blattrippen, in Daumendicke Steifen geschnitten hinzufügen. Das Gemüse sollte noch etwas Biß behalten, also Kostproben nehmen (beim Einkochprozeß gar es ja auch noch). Abschmecken mit Salz und Pfeffer, Muskat vertragen diese Gemüse auch gut.

Falls der Eintopf suppiger geraten sollte, einfach etwas Wasser hinzugießen und nachwürzen.

II. Konservierungsverfahren: Einsalzen

Gemüsebrühe

700 g Suppengemüse
100 g Salz

Das Suppengemüse grob zerkleinern und dann in einem Mixer schreddern,mit dem Salz gut vermengen und in ein steriles Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich Wochenlang, die Dosierung für die Brühe muß man selbst herausfinden.