



Ernte haltbar machen

Bio Green gibt Tipps zur Konservierung von Gemüse und Obst

Bischoffen-Oberweidbach, im Oktober 2022. Es gibt nichts Gesünderes, als die frische Ernte aus dem Garten sofort zu verzehren. Wem 2022 ausreichend Wasser zur Verfügung stand, erzielte gute bis sehr gute Erträge im Gemüseanbau und beim Obst. Doch wohin mit dem Überschuss von Tomaten, Gurken, Äpfeln oder Beeren? Um auch in den dunklen Monaten leckere Früchte und Vitamine aus dem Garten aufzutischen, braucht es Lösungen zur Konservierung. Gartenexperte [Bio Green](#) gibt Tipps zum Haltbarmachen von Gemüse und Obst.

Einfach eisig

Nach der Ernte frisch ab ins Gefrierfach – der Klassiker. Einfrieren erhält die Nährstoffe des Gemüses über Monate. Möhren, Bohnen, Zucchini, Spinat, Kohl und viele weitere dürfen gesäubert und zerkleinert für einige Minuten in kochendes Wasser. Dann folgt Abschrecken mit Eiswasser. Das sogenannte Blanchieren tötet Mikroorganismen, bremst die Reifung und somit Fäulnis. In auftaufähige Portionen geteilt, wandert das Gemüse danach in Gefrierbeuteln oder Dosen ins Eisfach. An tristen Wintertagen freuen sich Ernährungsbewusste über aufgetaute Vitaminbomben.

Luft ade

Große Hitze kommt beim Einwecken oder Einkochen zum Einsatz. Obst oder Gemüse halten sich in luftdichten Gläsern viele Monate. Um Verunreinigungen zu vermeiden, macht es im Vorfeld Sinn, Deckel und Gläser in einem Wasserbad abzukochen und Gummiringe mit Essigwasser zu säubern. Gereinigte und geschnittene Früchte landen vorgegart oder roh in Gläsern. Bedeckt mit gesalzenem Wasser, Zuckerlösung oder Essigsud mit Kräutern taucht die Ernte ab. Die mit Gummiring und Metallklammer verschlossenen Gläser baden je nach Inhalt eine bestimmte Zeit in siedendem Wasser. Durch das langsame Abkühlen im Topf oder unter einem Küchentuch entweicht die Restluft und das wichtige Vakuum entsteht.

Intensiver Geschmack

Das Trocknen von frischem Gemüse und Obst zählt zu den ältesten Verfahren, um Lebensmittel zu konservieren. Je niedriger der Wassergehalt, desto haltbarer. Das Dehydrieren nimmt den Bakterien die Lebensgrundlage: So stellen beispielsweise Schimmelpilze ab einem Wassergehalt von unter 15 % ihr Wachstum ein. Vitaminfans schneiden die Früchte einfach in gleich große Stücke, um vergleichbare Ergebnisse zu schaffen. Dörren geschieht an warmen Tagen draußen, ansonsten über Heizung oder Ofen, im Backofen oder im Dörrautomaten. Ob bei Gemüsechips oder getrockneten Aprikosen – Nährstoffe, Mineralien sowie Fruchtzucker bleiben erhalten, was Dörrgut zum idealen Snack macht.

Pressekontakt

Jörg Wiedebusch & Marco Messal • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 960 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de



Würzige Abwechslung

Nicht so verbreitet ist das Haltbarmachen durch Gärung. Das unkomplizierte Fermentieren schont Ressourcen, erhält alle Nährstoffe und bringt knackig frische Geschmackserlebnisse. Durch Fermentation entstehen gesunde Milchsäurebakterien, die die Darmflora und damit das Immunsystem stärken. Kohl, Möhren, Rote Beete oder Radieschen eignen sich sehr gut. Geschnitten oder im Stück in abgekochte Gläser geben und mit Salzlake und Deckel luftdicht abdecken. Bei einem idealen Salzgehalt von 2 % dauert die Milchsäuregärung wenige Tage. Je kleiner geschnitten und je wärmer die Temperatur, umso schneller laufen die Fermentationsprozesse im Lebensmittel ab. Wer die Gläser in der Folge kühl lagert, sichert sich bis zu 6 Monate lang würzige Happen.

Über Bio Green

Im Familien-Unternehmen Bio Green GmbH & Co. KG stecken mehr als 30 Jahre Gärtner-Erfahrung. Geschäftsführer Alfred Brusius und seine Mitarbeitenden kreieren mit Passion innovative Produkte zur Anzucht, Pflege und zum Schutz von Pflanzen. Sie bringen den grünen Daumen auch in die Städte und ermöglichen Gärtnererlebnisse auf kleinsten Flächen. Seit 1999 setzen Profi- und Hobbygärtner auf die hochwertigen und sinnvollen Lösungen der Marke Bio Green. In Bischoffen-Oberweidbach entwickeln die Spezialisten ihr mehrfach ausgezeichnetes Sortiment, das sie weltweit im stationären sowie im Onlinehandel vertreiben. **Mehr Informationen auf www.biogreen.world**

Pressekontakt

Jörg Wiedebusch & Marco Messal • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 960 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de