

Wissen, was drin ist: Einkochen zeugt von Kreativität und Geschmack

(GMH) Selbst einkochen liegt im Trend: Denn gekaufte verarbeitete und verpackte Lebensmittel sind oftmals schlecht gekennzeichnet. Da kommen der Spargel im Glas oder die Beeren in der Marmelade eines deutschen Herstellers durchaus mal aus Übersee. Wer Wert auf Geschmack, Qualität und Nachhaltigkeit legt, sorgt deshalb selbst für Vorräte aus bester Ware von regionalen Erzeugern.



Bildnachweis: GMH/SPARGELSTRASSE NRW

Bildunterschrift: Wer selbst einkocht, weiß, was drinsteckt und kann nach Herzenslust experimentieren – und zum Beispiel Erdbeeren mit Spargel für eine Konfitüre mischen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/05/GMH_2021_19_14.jpg

Direkt nach der Ernte konserviert

Je frischer ein Produkt, desto besser schmeckt es in der Regel.
Um matschige Erdbeeren und eingetrockneten Spargel machen

wir beim Einkaufen deshalb einen Bogen. Qualitativ hochwertige Saisonprodukte gibt es zudem nur begrenzte Zeit frisch auf dem Wochenmarkt, am Verkaufsstand oder im Hofladen. Sie haltbar zu machen, macht deshalb Sinn, raten die Verbände der Spargel- und Beerenanbauer in Deutschland.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Endlich ist wieder Saison! Spargel und Erdbeeren aus der Region sind an Frische und Aroma nicht zu übertreffen. Wer den einzigartigen Geschmack länger genießen möchte, kann sie einfach konservieren.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/05/GMH_2021_19_15.jpg

Durch Einkochen kann das besondere Aroma des optimalen Erntezeitpunkts und der kurzen Wege bewahrt werden. War das bewährte Verfahren früher für viele eine Notwendigkeit, ist es heute ein Zeichen für Kreativität und Geschmack. „Es wird den Menschen immer wichtiger, genau zu wissen, was sie essen“, sagt Johanna Austermann. Im Hofladen ihrer Familie im nordrhein-westfälischen Warendorf steht eine große Auswahl an konservierten Produkten zum Verkauf, darunter auch viele Fruchtaufstriche und Marmeladen. Der Erfolg gibt den Austermanns recht: Inzwi-

schen werden die gefragten Produkte aus dem Münsterland in Hofläden überall in Deutschland vermarktet und der Betrieb wurde 2019 als „Hofladen des Jahres“ ausgezeichnet.

Schnelligkeit für besten Geschmack

Das Image von Selbstgemachtem hat sich gewandelt. Auch Jüngere machen sich mit Begeisterung an die Arbeit, um aus saisonalen Lebensmitteln Vorräte anzulegen. „Da wird zum Beispiel das Rezept der Großmutter nachgemacht“, hat Austermann beobachtet. Anders als bei Industrieprodukten kommen hier nur beste Erzeugnisse aus heimischem Anbau ins Glas – und keinesfalls versteckte Importware mit langen Transportwegen. Das sei auch ihr als junge Mutter sehr wichtig. Weil es frisch zubereitet am aromatischsten schmeckt, produziert die Hofladen-Küche der Familie das ganze Jahr über zweimal in der Woche kleine Mengen für den Verkauf. Dafür wird beispielsweise das Obst für Marmeladen gleich nach der Ernte frisch eingefroren und nach Bedarf aufgetaut. „So duftet auch mitten im Winter die Küche nach Erdbeeren.“

Auch bei Spargel lohnt sich das Einfrieren, denn die Konservierung gestaltet sich ansonsten schwierig. „Wir haben in unserer Hof-Küche viel experimentiert und beispielsweise Spargel süßsauer eingelegt und als Suppe eingekocht“, berichtet Austermann. Doch das frische Spargelaroma geht dabei ein Stück weit verloren. Deshalb empfiehlt die Einkoch-Expertin, geschälte Stücke aus dem Tiefkühlschrank nach Bedarf zu verarbeiten, beispielsweise zu Cremesuppe, Risotto oder im Frikassee. Anders als bei gekauftem Spargel aus dem Glas, der durchaus aus China stammen kann, weiß man so, was drinsteckt.

[Kastenelement]

Verlockende Marmelade gelingt leicht

Marmelade kochen ist im Trend und denkbar einfach, sagt Hofladen-Betreiberin Johanna Austermann. Auch mit wenig Zeit und geringer Kocherfahrung gelingen Fruchtaufstriche, weiß die junge Unternehmerin. Wichtig sei, vollreife Früchte für das besondere Geschmackserlebnis möglichst frisch kurz nach der Ernte zu ver-

arbeiten. Auch sollte die Kochzeit weder zu kurz noch zu lang ausfallen. Bei drei bis fünf Minuten ist die Haltbarkeit bereits gewährleistet, die tolle Farbe und die gesunden Inhaltsstoffe sind jedoch noch nicht verkocht.

Beim Einkochen darf nach Belieben kombiniert und ausprobiert werden. „Wir mischen Erdbeeren nicht nur klassisch mit Rhabarber, sondern beispielsweise auch mit Marzipan und Schokolade“, berichtet Austermann. Auch eingelegt in Rotwein und als Dessertsoße für Eis und Quark eignen sich Erdbeeren hervorragend. Solche verlockenden Spezialitäten lassen sich – abgefüllt in kleinen Gläsern – auch prima verschenken. „Einfach mal experimentieren“, rät die Fachfrau.