Protokoll des Workshops
Themenübersicht

1. **Warum verderben Lebensmittel?**
2. **Gläser, Flaschen, Deckel**
3. **Äpfel dörren**
4. **Pflaumenmarmelade kochen**
5. **Pflaumenmus kochen**
6. **Weintrauben entsaften**
7. **Tomaten einkochen**
8. **Tabellen:**
    a. Konservierungsarten
    b. Zuckermenge
    c. Sterilisiertabelle
    d. Gefriertabelle

Im Workshop verarbeiten wir das Obst, das Anfang September 2023 zur Verfügung steht, mit folgenden Methoden:

- Äpfel: Dörren
- Pflaumen:
    - Marmelade kochen
    - Mus kochen
- Weintrauben: Entsaften
- Tomaten (sind zwar kein Obst, stehen aber gerade reichlich zur Verfügung): Einkochen

Diese Methoden eignen sich auch für andere Obstsorten. Hier geht es vor allem darum, welche Dinge man bei den verschiedenen Verfahren beachten muss, damit die Lebensmittel lange haltbar sind.

1. Warum verderben Lebensmittel?

- Obst enthält sehr viel Wasser. Daher kann es leicht
    - verschimmeln
    - vergären
    - vertrocknen.
- Ursache dafür sind natürliche Mikroorganismen:
    - Pilze
    - Bakterien
    - Enzyme.
- Um diese Mikroorganismen zu verringern, muss man ihre Lebensbedingungen kennen.
    - Einkochen tötet die Mikroorganismen.
    - Wasserentzug durch Zuckern, Salzen, Alkohol entzieht ihnen die Lebensgrundlage.
    - Kühlen bzw. Einfrieren macht sie inaktiv.
- Faule oder verschimmelte Stellen im Einmachgut lassen die jeweilige Charge schneller verderben und beeinträchtigen außerdem den Geschmack.
    - Nur gewaschenes, einwandfreies Obst und Gemüse verwenden.
    - Verdorbene Stellen großzügig abschneiden.

2. Gläser, Flaschen, Deckel

Geeignet sind Schraubgläser und Weckgläser und Flaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss.

Vor dem Befüllen müssen alle Gläser und Flaschen, die nach der letzten Benutzung schon in der Spülmaschine oder von Hand gründlich und heiß gereinigt worden waren, noch einmal heiß ausgespült und über Kopf abgestellt werden.

Weckgläser werden bis etwa 3 cm unter dem Rand befüllt, damit beim Aufkochen Platz zum Ausdehnen bleibt.

Schraubgläser und Flaschen werden randvoll gefüllt, damit möglichst wenig Platz für Luft im Gefäß bleibt. Der Rand muss sauber sein.

Tipp:

Gläser und Flaschen zum Befüllen auf ein feuchtes Tuch stellen. So springen sie nicht, wenn man kochend heiße Flüssigkeit einfüllt.

3. Äpfel dörren

Äpfel schälen und das Kerngehäuse herausstechen.

Äpfel in möglichst gleichmäßig dicke Ringe schneiden.

Apfelringe in die Siebe des Dörrapparats verteilen.

Anfangs auf höherer Stufe, über Nacht auf niedriger Stufe trocknen lassen. Ab und zu die Lagen tauschen, damit alle Lagen gleichmäßig trocknen.

Gedörrte Ringe durchbrechen, um den Feuchtigkeitsgrad zu testen. Fertige Ringe aussortieren, zu feuchte weitertrocknen.

Gut getrocknete Ringe halten sich mindestens ein Jahr lang.

4. Pflaumenmarmelade kochen

Pflaumen waschen und entsteinen.

1 kg Pflaumen in kleine Stückchen schneiden und in einen großen Topf füllen.

Gelierzucker hinzufügen. Wer auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker verzichten möchte: Bio-Gelierzucker verwenden.

Verrühren, Saft ziehen lassen, dann nach Belieben mehr oder weniger fein pürieren.

Erhitzen, 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, 100 ml Zitronensaft hinzufügen.

Noch einmal 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen und heiß randvoll in Gläser abfüllen.

Die Gläser über Kopf auf ein Tuch stellen und 5 Minuten so stehen lassen, dann umdrehen.

Tipps:

- **Zur Verstärkung des Aromas 2-3 Pflaumensteine mitkochen und beim Abfüllen wieder herausnehmen.**
- **Nach Geschmack mit Amaretto, Wein, Zimt und/oder Nelke (weniger als eine ganze!) würzen.**

5. Pflaumenmus kochen

Vorbereitung:

- 6 kg Pflaumen entsteinen, kleinschneiden, in einen großen Topf füllen.
- Darüber 1 kg normalen Zucker (keinen Gelierzucker) verteilen und nur leicht oberflächlich einarbeiten. Der Zucker soll nicht auf den Topfboden gelangen, weil er sonst anbrennt.
- Über Nacht ohne Hitze ziehen lassen.

Einkochen:

- Am nächsten Tag aufsetzen und bei geringer Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Wieviel das ist, kann man mit einem Zollstock vorher und nachher messen.
- Wichtig: Während des Köchelns nicht umrühren!

Das heiße Mus randvoll in Gläser füllen.

Die Gläser über Kopf auf ein Tuch stellen und 5 Minuten so stehen lassen, dann umdrehen.

Tipps:

- **Pflaumenmus lässt sich gut aus nicht mehr so schönen Früchten herstellen.**
- **Pflaumenmus im offenen Topf mit großem Durchmesser kochen.**
- **Der Backofen eignet sich nicht so gut, denn**
  - **daraus kann der Dampf nicht entweichen;**
  - **die Ränder brennen leicht an.**

6. Weintrauben entsaften

Trauben waschen, faule und verschimmelte Früchte entfernen. Portionsweise mitsamt den Stielen oben in den Entsafter füllen und das Wasser unten im Entsafter erhitzen.

Wenn sich genug Saft gebildet hat, ihn nach und nach in einem großen Topf sammeln.

Den gesammelten Saft noch einmal erhitzen und randvoll in Flaschen füllen.

Die Flaschen 5 Minuten lang umgedreht z.B. in einen Flaschenkorb oder -ständer stellen.

Tipps:

- **Ungeöffnet hält sich der Saft jahrelang. Falls er schlecht werden sollte, erkennt man das daran, dass**
  - **sich eine Schimmelschicht bildet;**
  - **der Saft gärig wird.**
- **Den ungesüßten Saft kann man weiterverarbeiten zu**
  - **Sirup, indem man ihn mit Zucker aufkocht. Den Sirup kann man gut mit Wasser oder Sekt aufschütten oder zu Eis oder Quarkspeisen verwenden.**
  - **zu Gelee, indem man 0,75 ml Saft mit 500 g Gelierzucker aufkocht und in Marmeladengläser abfüllt.**
- **Wenn man anderes Obst als Trauben oder Beeren nimmt, z.B. Äpfel oder Birnen, sollte man sie möglichst klein schneiden. Denn je größer die Oberfläche des Obstes ist, desto mehr Saft ergibt es.**

7. Tomaten einkochen

Tomaten waschen, das Grün entfernen und faule aussortieren.

Wenn man sie mit Schale verwenden will und die Tomaten ganz bleiben sollen, sie rundum mehrfach mit einem Zahnstocher einstechen.

Die Tomaten in Gläser füllen und mit Wasser auffüllen: in Schraubgläser randvoll, in Weckgläser bis 3 cm unter den Rand.

Die Gläser dicht verschließen.

In einen Einkochautomat stellen, Wasser bis in ¾ Glashöhe in den Automat füllen und auf 90°C erhitzen. 30 Minuten kochen lassen.

Nach Ende der Kochzeit die Gläser noch 10 Minuten im ausgeschalteten Automat stehen lassen. Dann herausnehmen und mit einem Tuch vor Zugluft schützen, bis sie abgekühlt sind.

Tipps:

- **Wenn man noch offen lassen möchte, für welchen Zweck man die eingekochten Tomaten einmal verwenden will, kocht man sie am besten nur mit Wasser ein.**
- **Man kann sie aber auch vor dem Einkochen schon z.B. mit ein paar Blättchen Basilikum und Salz würzen.**