8. Obst vielseitig haltbar machen: Tabellen und Übersichten

Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht über die gängigsten Methoden zur Haltbarmachung verschiedener Lebensmittel und deren möglicher Lagerdauer.

Verfahren	Art der Konservierung	Lebensmittel	Lagerdauer
Kühlen	Wärmeentzug auf +2 bis +15 °C, Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Butter, Eier, Milch, Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse	ein Tag bis mehrere Monate
Gefrieren	Wärmeentzug bis auf -18 °C oder kälter, Unterbrechung des Mikroorganismenwachstums und Reduzierung der Enzymaktivität	Gemüse, Fisch, Fleisch, Obst, Backwaren, selbsthergestellte Speisen	einige Monate bis ein Jahr
Einkochen	Hitzeeinwirkung zwischen 75 °C und 100 °C, teilweise Mikroorganismenabtötung, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Reduzierung der Enzymaktivität, teilweise Abtötung von Sporen	Frucht- und Gemüsesäfte, Marmeladen, Konfitüre, Gelee, Chutneys	bis zu einem Jahr
Trocknen (Dörren)	Wärmezufuhr, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums und der Enzymaktivität	Trockenobst, Hülsenfrüchte, Kräuter, Getreide	bis zu einem Jahr
Zuckern	Zuckerzusatz, Hitzeeinwirkung, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Marmelade, Konfitüre, Gelee, Fruchtsirup, kandierte Früchte	einige Monate bis ein Jahr
Säuern	Zusatz von Essig bzw. Essigsäure, pH-Wert-Absenkung, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Abtötung von Mikroorganismen bei hoher Konzentration	Gurken, Mixed Pickles, Fisch, süßsauer eingelegtes Obst und Gemüse	einige Monate
Einlegen in Alkohol	Zusatz von Alkohol, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Mikroorganismen sterben bei hohen Konzentrationen ab	Rumtopf, Früchte in Alkohol	einige Monate
Einlegen in konservierenden Lösungen	Verhindern des Luftzutritts (z.B. durch Kalk, Wasserglas, Öl), Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Eier, Kräuter, Schafskäse	Wochen bis Monate

Verfahren	Art der Konservierung	Lebensmittel	Lagerdauer
Milchsäure-gärung	Bildung von Milchsäure durch Milchsäurebakterien, Hemmung des Wachstums anderer Mikroorganismen, pH-Wert-Absenkung	Sauerkraut, saure Bohnen, Gurken	einige Monate
Salzen	Kochsalzzusatz, Hemmung des Mikroorganismenwachstums durch Wasserentzug und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch Nitrit	Fisch, Fleisch, Fleischwaren	Wochen bis Monate
Pökeln	Pökelsalzzusatz, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch Nitrit	Fleisch, Fleischwaren	einige Wochen
Räuchern	Zusatz von Räucherrauch und Wärme, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums durch Wasserentzug und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch bakterienabtötende Rauchinhaltsstoffe	Fleisch, Fisch	Wochen bis Monate

http://www.ernaehrungsvorsorge.de/de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-koennen-lebensmittel-haltbar-gemacht-werden/

Tabelle 3: Wieviel Zucker für Kompott, Saft und Marmelade

Fruchtart	Mit Zucker-lösung	Mit Streuzucker	Dampf-entsaftung	Gelee	Marmelade	Konfitüre
	auf 1 l Wasser	auf 1 kg Früchte	auf 1 kg Obst	auf 1 l Saft	auf 1 kg Fruchtmasse	auf 1 kg Früchte
Beerenobst						
Brombeeren	500–600 g	200–350 g	100–250 g	900–1000 g	600–750 g	750–1000 g
Erdbeeren	400–600 g	150–250 g	200–300 g	–	600–750 g	1000 g
Heidelbeeren	400–500 g	250–350 g	100–175 g	–	–	–
Himbeeren	500–600 g	150–200 g	150–200 g	1000 g	600–750 g	1000 g
Holunderbeeren	–	–	100–200 g	1000 g	600–750 g	–
Johannisbeeren, rot	750 g	500–750 g	200–250 g	900–1000 g	500 g	900 g
Johannisbeeren, weiß	600 g	300–500 g	100–250 g	–	–	–
Johannisbeeren, schwarz	500–600 g	300–400 g	100–200 g	500 g	400 g	–
Preiselbeeren	600–750 g	–	200–250 g	900–1000 g	500 g	–
Stachelbeeren, unreif	500–750 g	–	–	–	–	–
Stachelbeeren, reif	–	400–500 g	150–200 g	900–1000 g	600–750 g	750–1000 g
Steinobst						
Aprikosen	200–400 g	–	–	–	600–750 g	1000 g
Kirschen, süß	200–300 g	100–200 g	–	–	–	–
Kirschen, sauer	300–500 g	250–350 g	150–250 g	–	600–750 g	750–1000 g
Mirabellen	250–400 g	–	–	–	600–750 g	750–1000 g
Pfirsiche	250–500 g	–	100–200 g	–	–	750–1000 g
Pflaumen	500–600 g	350–500 g	–	–	500–600 g	–
Reineclauden	400–500 g	–	–	–	500–600 g	750–1000 g
Zwetschen	400–600 g	300–500 g	150–200 g	–	500–600 g	–
Kernobst						
Äpfel	250–350 g	–	100–200 g	1000 g	–	–
Apfelmus	–	100–250 g	–	–	500–600 g	–
Birnen	250–500 g	–	50–100 g	–	–	–
Quitten	500–600 g	–	100–250 g	1000 g	600–750 g	–
Sonstige Früchte oder Fruchtgemüse						
Berberitzen, am besten für Saft, Gelee, Marmelade	–	–	100–300 g	–	–	–
Hagebutten	–	–	100–250 g	–	600–700 g	–
Kürbis	–	–	–	–	500–600 g	–
Rhabarber	500–750 g	250–300 g	150–250 g	–	–	–
Sanddorn	–	–	100–300 g	1000 g	600–750 g	–
Schlehen	–	–	200–300 g	–	–	–

Quelle: Rund uma Einmachen. top agrar – Das Magazin für moderne Landwirtschaft, Landwirtschaftsverlag GmbH, Münster-Hiltrup 1986

Sterilisier-Tabelle für Obst und Gemüse

	Gläser im Backofen mit Ober- und Unterhitze		Gläser im Wasserbad			Blechdosen im Wasserbad		
Einkochgut	vom Perlen an Minuten	Nachwärme Minuten	enge Gläser Minuten	weite Gläser Minuten	Temperatur °Celsius	0,5-kg-Dosen vom Kochen an Minuten	1-kg-Dosen vom Kochen an Minuten	2-kg-Dosen vom Kochen an Minuten
Beerenobst								
Brombeeren		25	20	25	75	18	20	25
Erdbeeren		25	20	25	75	20	20	25
Heidelbeeren	abschalten	30	25	30	80	18	20	25
Himbeeren		30	25	30	75	18	20	25
Johannisbeeren		25	20	25	90	18	20	25
Preiselbeeren		25	20	25	90	18	20	25
Stachelbeeren		30	25	30	75–90	20	25	30
Steinobst								
Aprikosen		30	25–30	30–35	75	22	23	28
Kirschen		30	30	35	80	22	25	30
Mirabellen	abschalten	30	25	30	75	22	25	30
Pfirsiche		30	25–30	30–35	75	22	23	28
Pflaumen		35	25–30	30–35	90	22	25	30
Reineclauden		30	25	30	75	22	25	30
Kernobst								
Äpfel		25	22–25	25–30	80	20	22	27
Apfelmus	abschalten	35	30	35	90	22	25	30
Birnen		35	25–30	30–45	90	25	30	35
Quitten		30	25	30	90	25	30	35
Verschiedenes								
Rhabarber		25	20	25	80	20	25	30
Mark und Mus	abschalten	35	30	35	90	25	30	35
Saft		25	15	20	75	18	20	25
Gemüse								
Blumenkohl	80	30	90	110	98	70	90	150
Bohnen	80	30	90	110	98	100	120	180
Dicke Bohnen	60	30	60	90	98	80	100	160
Erbsen	90	30	90	120	98	100	120	180
Gurken	abschalten	25	20	25	75	10	25	40
Karotten	60–90	30	60–90	90–120	98	80	100	160
Kohlrabi	80	30	90	110	98	80	100	—
Pilze	80	30	90	110	98	100	120	—
Rosenkohl	70	30	90	100–110	98	115	135	—
Sellerie	80	30	90	110	98	80	100	—
Spargel	90	30	90	110	98	70	90	150
Spinat	80	30	90	110	98	80	100	150
Tomaten	abschalten	30	25	30	90	25	30	—
Tomatenmark	abschalten	30	25	30	90	25	30	—
Rotkohl	80	30	90	110	98	115	135	180

Quelle: Das elektrische Kochen, VWEW

Quelle: Rund uma Einmachen. top agrar – Das Magazin für moderne Landwirtschaft, Landwirtschaftsverlag GmbH, Münster-Hiltrup 1986

Gefriertabelle für Obst

Obstart	Gefrier-eignung	Vorarbeiten, Hinweise	Lagerzeit (Monate)	Zubereiten Verwenden
Äpfel	gut	nur als Apfelstücke gefrieren; nach Schälen in Achtel schneiden, Kerngehäuse entfernen, 2 bis 3 Minuten blanchieren, mit Zuckerlösung (270 g Zucker auf ½ l Wasser) bedecken	8–12	aufgetaut: zum Rohessen, für Kompott, Süßspeisen, abgetropft für Kuchen
Ananas	gut	schälen, in Scheiben schneiden, harten Strunk entfernen, evtl. in Würfel schneiden und leicht zuckern; verpacken	2–6	unaufgetaut: für Bowle angetaut: für Kuchen, Torten, Kompott aufgetaut: zum Rohessen, für Süßspeisen, Salate
Apfelmus (siehe Obstmus)				
Apfelsinen (siehe Orangen				
Aprikosen	gut	½ Minute in kochendes Wasser geben, abziehen, halbierte, entsteinte Früchte mit Zuckerlösung (410 g auf ½ Liter) bedecken; Ascorbin- oder Zitronensäure zugeben; für Kuchenbelag ohne Zucker gefrieren	10–12	unaufgetaut: für Kuchenbelag, Marmelade aufgetaut: zum Rohessen; für Getränke, Kompott, Süßspeisen; abgetropft für Kuchen, Torten
Bananen	befrie-digend	schneiden oder zerdrücken, mit Zitronen-saft beträufeln	2–6	aufgetaut: für Quarkspeisen, Salate, Süßspeisen
Birnen (feste und nicht mehlige Sorten)	gut	siehe Äpfel	8–10	aufgetaut: für Kompott, Süßspeisen; abgetropft für Kuchen, Torten
Brombeeren (Garten- und Wildfrüchte)	gut	vorgefrieren, evtl. mit Streu- oder Puderzucker (50 bis 100 g auf 500 g Beeren) zuckern und verpacken	10–12	unaufgetaut: als Kuchen-, Tortenbelag, für Grütze, Marmelade angetaut: für Getränke, Kompott aufgetaut: zum Rohessen, für Süßspeisen, Kaltschalen
Erdbeeren	befrie-digend	siehe Brombeeren	10–12	siehe Brombeeren
Heidelbeeren	gut	siehe Brombeeren	10–12	siehe Brombeeren
Himbeeren (Garten- und Wildfrüchte)	gut	siehe Brombeeren	10–12	siehe Brombeeren
Holunderbeeren	gut	als Saft gefrieren	10–12	unaufgetaut: für Grütze, Gelee aufgetaut: in Wasser als Getränk
Johannisbeeren rote und schwarze	gut	siehe Brombeeren	10–12	siehe Brombeeren
Kirschen, sauer (alle fleischigen, nicht leicht bräunenden Sorten)	gut	mit oder ohne Stein gefrieren; ohne Zucker als Kuchenbelag, mit Streu- oder Puderzucker (100 g auf 500 g Kirschen) oder mit Zuckerlösung bedeckt (410 g auf ½ Liter) gefrieren	10–12	unaufgetaut: als Kuchen-, Tortenbelag; für Marmelade zum Entsteinen auftauen! aufgetaut: siehe Brombeeren

Obstart	Gefrier-eignung	Vorarbeiten, Hinweise	Lagerzeit (Monate)	Zubereiten Verwenden
Kirschen, süß	gut	siehe Kirschen, sauer; mit Streu- oder Puderzucker (50 g auf 500 g Kirschen) oder Zuckerlösung (270 g auf ½ Liter) gefrieren	8–10	siehe Kirschen, sauer
Kiwis	gut	schälen, in Scheiben schneiden	3	aufgetaut: für Kuchen, Salate, Süßspeisen, als Beilage zu Fleischgerichten
Mandarinen	befrie-digend	als Saft, oder schälen und in Spalten teilen	3	aufgetaut: für Getränke, Salate, Süßspeisen
Marmelade	gut	Gefrieren empfiehlt sich für Marmelade, die mit wenig Zucker oder Zuckerersatz-stoffen zubereitet worden sind	6	aufgetaut: als Brotaufstrich
Mirabellen (feste, nicht leicht bräunende Sorten)	gut	ohne Zucker als Kuchenbelag; mit Stein, mit Streuzucker (50 g auf 500 g Früchte) oder mit Zuckerlösung (410 g auf ½ Liter) gefrieren	8–12	unaufgetaut: als Kuchenbelag; für Marmelade aufgetaut: für Kompott, Süßspeisen
Obstmus Apfel-, Zwet-schenmus	gut	fertig zubereiten	8–10	aufgetaut: für Mus, Kuchen, Süßspeisen
Obstsäfte	gut	mit Saftpresse oder -zentrifuge Saft herstellen; unverdünnt und ohne Zucker gefrieren	10–12	aufgetaut: für Mixgetränke; Säfte süßen und evtl. verdünnen; weiterverarbeiten zu Gelee
Orangen	gut	als Saft gefrieren oder schälen, in Spalten teilen oder Fruchtfleisch pürieren; evtl. mit Streuzucker gefrieren	10–12	aufgetaut: für Getränke, Süßspeisen, Salate
Pfirsiche	gut	siehe Aprikosen	8–10	siehe Aprikosen; für Kullerpfirsich in Sekt auftauen
Preiselbeeren	gut	roh und ungesüßt gefrieren	8–10	unaufgetaut: als Kuchenbelag; mit Zucker dünsten als Beilage zu Fleisch- und Wild-gerichten aufgetaut: für Getränke
Renekloden (Reineclauden)	befrie-digend	roh nicht geeignet; als Kompott gefrieren	6	aufgetaut: für Kompott, abgetropft als Kuchenbelag
Rhabarber (alle Sorten mit grünen oder tief-roten Stengeln)	gut	roh und ohne Zucker oder als fertiges Kompott gefrieren	8–10	unaufgetaut: als Kuchenbelag, für Grütze, Marmelade aufgetaut: für Kompott, Süßspeisen
Stachelbeeren (feste, grüne Sorten)	gut	unreife Beeren 2 bis 3 Minuten blanchie-ren, reife Beeren mit Streuzucker (100 g auf 500 g Beeren) oder Zuckerlösung (270 g auf ½ Liter) gefrieren	10–12	unaufgetaut: als Kuchenbelag, für Marmelade aufgetaut: für Getränke, Kompott, Süßspeisen, Kaltschalen
Zitronen	gut	auspressen, Saft in Eiswürfelbehältern gefrieren	6–12	unaufgetaut: für Getränke, Soßen an- oder aufgetaut: für Kuchen, Süß-speisen, zum Würzen
Zwetschen (Zwetschgen) (feste Sorten)	gut	ganze Früchte ohne Zucker, halbierte und entsteinte Früchte evtl. mit Streuzucker oder Zuckerlösung (270 g auf ½ Liter) gefrieren	10–12	unaufgetaut: als Kuchenbelag, für Marmelade aufgetaut: für Kompott, Süßspeisen

Quelle: Rund uma Einmachen. top agrar – Das Magazin für moderne Landwirtschaft, Landwirtschaftsverlag GmbH, Münster-Hiltrup 1986