



INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS



IFHE Programme Committee
Household Technology & Sustainability –
the experts in household management

Experten-Tipps zum Einmachen von Gemüse[©]

Zubereitung

- Verwenden Sie frisches und junges Gemüse. Geeignete Sorten sind unten aufgelistet.
- Waschen Sie das Gemüse, schälen oder pellen Sie es. Schneiden Sie es in Stücke oder verwenden Sie es unzerteilt.
- Blanchieren Sie das Gemüse für einige Minuten in heißem Wasser.
- Schrecken Sie das Gemüse kurz unter kaltem Wasser ab.
- Füllen Sie das vorbereitete Gemüse in saubere heiße Gläser.
- Geben Sie ausreichend Flüssigkeit dazu.
- Fügen Sie Salz (2 ml/500 ml), Essig (3-5 ml/500 ml) und Zucker (2 ml/500 ml) hinzu.
- Befüllen Sie die Gläser bis 5 mm unterhalb des Randes mit heißem Wasser.
- Entfernen Sie eventuell vorhandene Luftblasen.
- Setzen Sie einen sauberen Metalldeckel auf das Glas.
- Schrauben Sie den Deckel bis zum Einrasten zu und drehen Sie eine halbe Umdrehung zurück.
- Stellen Sie die befüllten Gläser mit einem Abstand von 25 mm in einen Topf mit Einsatz (Kochtopfmethode).
- Füllen Sie den Topf mit Wasser, bis die Gläser komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind.
- Verschließen Sie den Topf und erhitzen Sie ihn bis zur Einkochtemperatur.
- Entfernen Sie so viel Wasser aus dem Topf, dass die Gläser vor dem Herausnehmen schneller abkühlen und entnehmen Sie die Gläser mit einem trockenen Tuch.
- Verschließen Sie die Gläser sofort.

Was man tun sollte

- Verwenden Sie ausschließlich junges, frisches Gemüse.
- Stimmen Sie die Gemüsemenge auf die Anzahl der Gläser ab.
- Vorbereitetes Gemüse sollte unmittelbar eingekocht werden.
- Durch das Blanchieren für einige Minuten schrumpft das Gemüse auf eine passende Größe.
- Damit das Wasser kochen kann sollte im Topf ein Rand von 30-50 cm bleiben.
- Gläser sollten während des Kochens immer mit Wasser bedeckt sein.
- Sollte zu viel Wasser verdampfen, geben Sie erneut kochendes Wasser hinzu.

Was man nicht tun sollte

- Befüllen Sie nicht mehr Gläser als es das Fassungsvermögen des Topfes zulässt, da alle Gläser direkt nach Befüllung weiterverarbeitet werden müssen.
- Packen Sie das Gemüse im Glas nicht zu dicht. Eine Ausnahme stellen hier ganze Tomaten dar, da hier keine Flüssigkeit zugegeben werden muss.

Art des Gemüses	Kochtopfmethode bei 100°C*	
	500 ml Glas	1 L Glas
Rote Beete	3 Stunden 30 min.	4 Stunden 30 min.
Rote Beete in Essig	30 min.	40 min.
Blumenkohl	3 Stunden	4 Stunden
Grüne Bohnen	2 Stunden 30 min.	3 Stunden
Grüne Erbsen	3 Stunden	4 Stunden 30 min.
Bambussprossen	3 Stunden	4 Stunden 30 min.
Okraschoten in Essig	30 min.	40 min.
Paprika in Essig	30 min.	40 min.

* N.N.

© **Copyright IFHE 2014:**

Eine kostenfreie Nutzung der vollständigen und unveränderten „**Experten-Tipps**“ ist unter Angabe der Quelle IFHE PC Household Technology & Sustainability gestattet.

Vorgesehene Änderungen bedürfen einer Zustimmung des IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org)