

Einmachen von Gemüse

Experten
Tipps

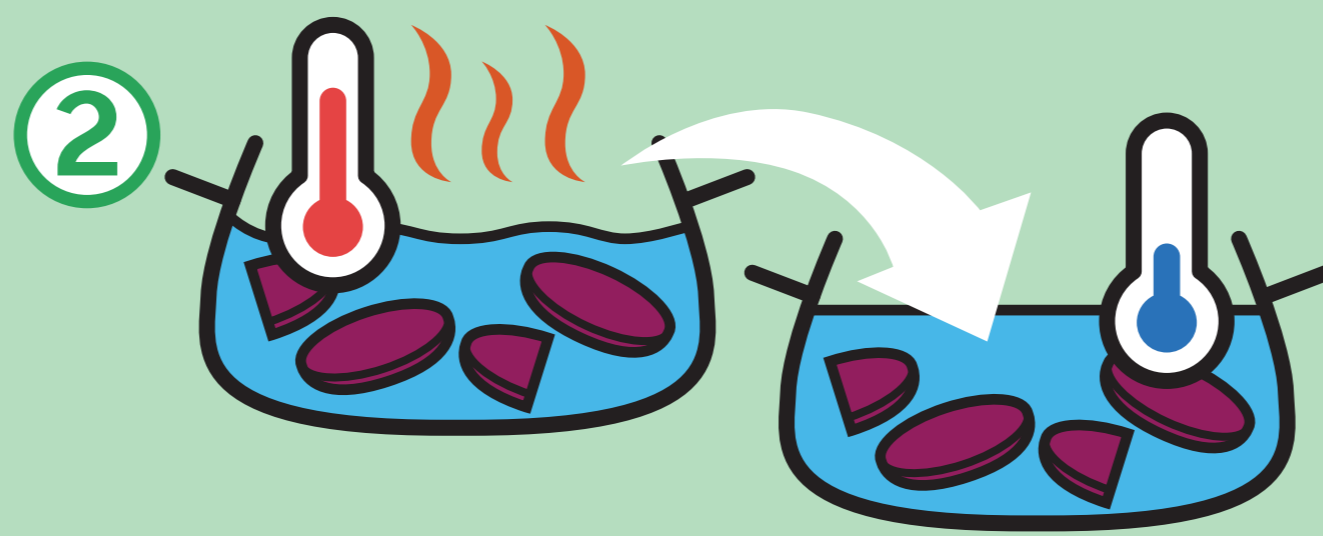


Gemüse richtig konservieren für eine lange Haltbarkeit

Vorbereitung



1 Verwenden Sie frisches, junges Gemüse. Geeignete Sorten sind unten aufgelistet.



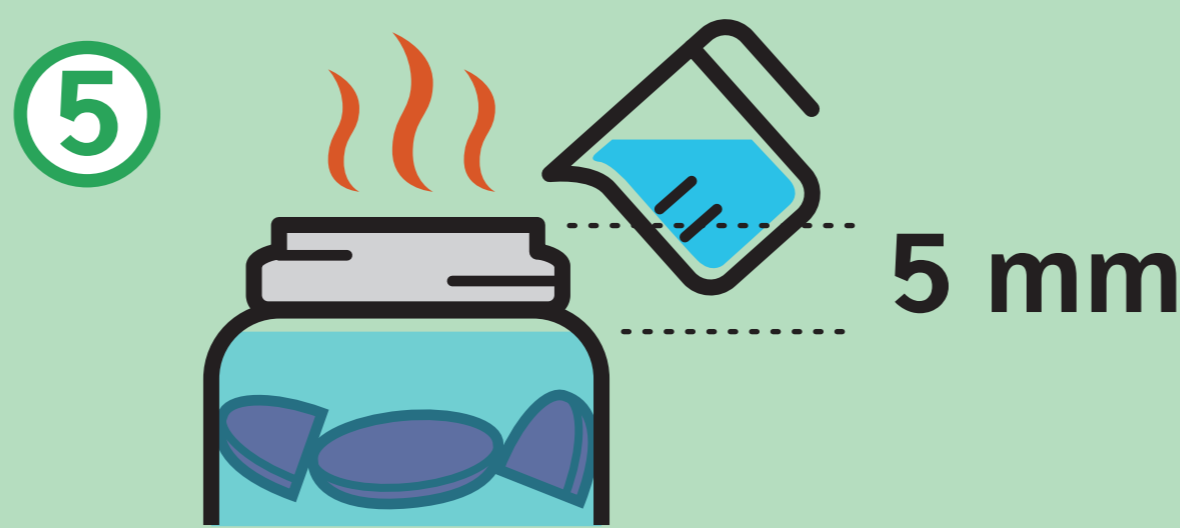
2 Waschen, schälen oder pellen Sie das Gemüse, schneiden Sie es in Stücke und blanchieren Sie es für einige Minuten in heißem Wasser.



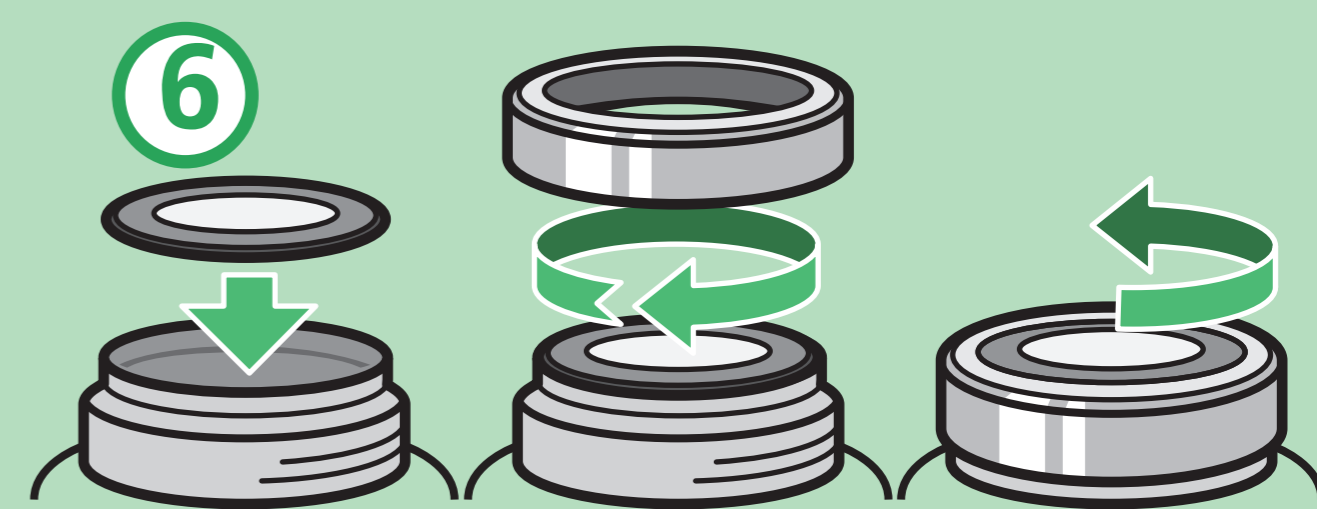
3 Schrecken Sie das Gemüse kurz unter kaltem Wasser ab und füllen Sie es in saubere, heiße Gläser.



4 Geben Sie zu einem halben Liter 1/2 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Essig 1/2 Teelöffel Zucker hinzu.



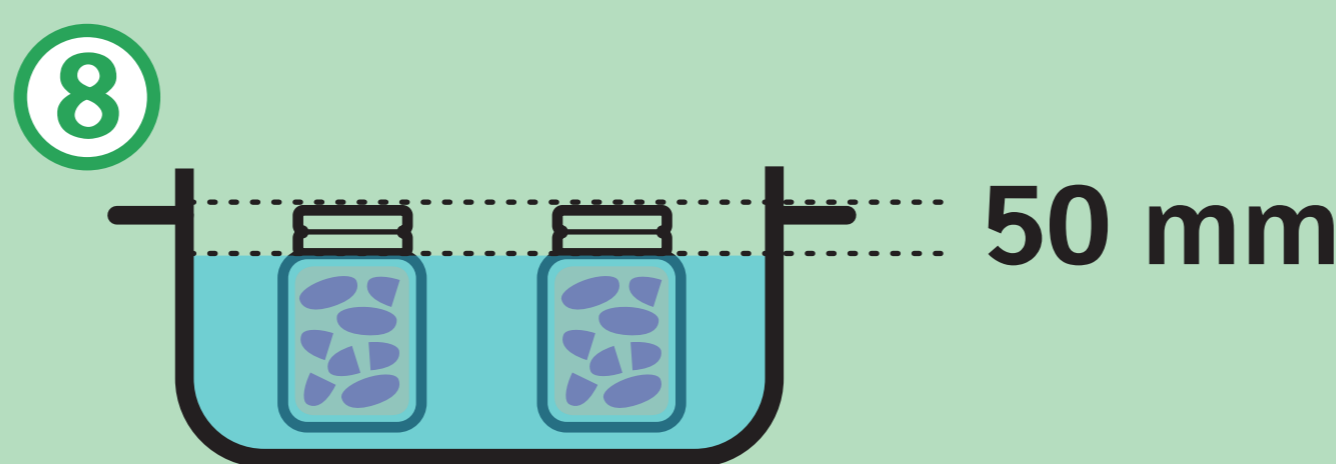
5 Befüllen Sie die Gläser bis auf 5 mm unterhalb des Randes mit heißem Wasser. Entfernen Sie evtl. vorhandene Luftblasen.



6 Setzen Sie einen sauberen Metaldeckel auf das Glas. Schrauben Sie den Deckel bis zum Einrasten zu und drehen Sie eine halbe Umdrehung zurück.



7 Stellen Sie die befüllten Gläser im Abstand von 25 mm in einen Topf mit Einsatz (Kochtopfmethode).



8 Füllen Sie den Topf mit Wasser, bis die Gläser komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind.



9 Verschließen Sie den Topf und erhitzen Sie ihn bis zur Einkochtemperatur.

Hilfreiche Tipps

Nutzen Sie nur junges, frisches Gemüse.

Kochen Sie vorbereitetes Gemüse sofort ein.

Damit das Wasser kochen kann, sollte im Topf ein Rand von 30 bis 50 cm bleiben. Wenn das Wasser im Topf beim Einkochen verdampft, füllen Sie es auf. Die Gläser sollten während der gesamten Einkochzeit ausreichend mit Wasser bedeckt sein.

Stimmen Sie die Gemüsemenge auf die Anzahl der Gläser ab und füllen Sie nicht zu viel in die Gläser ein, außer bei Tomaten, zu denen kein Wasser hinzugegeben wird.

* Geeignete Gemüsesorten

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	Stunden hrs 30 min
Bambussprossen	3 Stunden	4 Stunden 30 min
Okraschoten in Essig	30 min	40 min
Paprika in Essig	30 min	40 min



IFHE
INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS

Permission is granted to copy the "Best Practice Tips" free of charge as long as they are used complete and unchanged, although credit is requested to IFHE (PC Household Technology & Sustainability). If modifications are intended, permission may be requested at office@ifhe.org. To download our full Best Practice Posters, please visit the "Best Practice" section at www.ifhe.org.

IFHE www.ifhe.org

✉ office@ifhe.org

