

A close-up photograph of a glass jar filled with vibrant red raspberry jam. The jam is thick and glistening, with some raspberries visible within it. In the background, a wooden bowl is filled with fresh raspberries, some of which are slightly out of focus. The entire scene is set against a dark, textured background. The image is framed by a light blue border on the top and right sides, and a light green border on the bottom and left sides.

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Saison
im Glas.

Für dich.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, bei den Schweizer Bäuerinnen reinzuschauen. Persönlich und übers Internet:

vomhof.ch

Den Hofladen in Ihrer Nähe finden.

brunch.ch

Am 1. August auf dem Hof frühstücken.

myfarm.ch

Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien.

stallvisite.ch

Offene Stalltüren für die ganze Familie.

shop.schweizerbauern.ch

Weitere Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Schweizer Landwirtschaft.

Wir Bäuerinnen und Landfrauen freuen uns auf den Dialog mit dir.



SBLV. USP. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
 Union suisse des paysannes et des femmes rurales
 Unione svizzera delle donne contadine e rurali

Wissen ums Haltbarmachen	4
Konfitüren	8
Konfitürenrezepte	12
Chutneys	20
Chutneyrezepte	22
Kompotte	26
Sterilisieren	28
Kompottrezepte	32
Einlegen in Öl / Essig / Alkohol	38
Tipps und Tricks	44

Von der Notwendigkeit zum Genuss

Früher war Konservieren die einzige Möglichkeit, auch im Winter Früchte und Gemüse auf den Speiseplan zu bringen. Heute ist fast alles jederzeit im Detailhandel erhältlich – häufig von irgendwoher auf der Welt. Dennoch wird wieder vermehrt eingemacht.

Nicht nur macht es Freude, Selbstgemachtes im Vorrat zu haben, auch bestimmt man selbst, was im Glas drin ist. Denn Lebensmittel können auch ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel haltbar gemacht werden. Ausserdem kann Zucker oder Salz nach eigenem Ermessen dosiert werden.

Wer konserviert, geniesst die Saison das ganze Jahr. Früchte oder Gemüse aus dem eigenen Garten können verarbeitet werden, wenn sie reif sind. Wer keinen eigenen Garten hat, kauft saisonal, konserviert und geniesst später. Was wann erntereif ist, kannst du in unserem Saisonkalender nachlesen:

schweizerbauern.ch/saisonkalender

Leckeres aus dem Vorratsschrank

Konservieren erleichtert auch die Menüplanung: Dem spontanen Besuch kann Selbstgemachtes aus dem Vorratsschrank serviert werden. Konserven sind wertvolle vorgeleistete Arbeit für Unvorhergesehenes.

Lebensmittel lange haltbar machen fördert auch die Kreativität. Mit ein bisschen Übung entwickelt man seine eigenen Spezialitäten, die sich schön verpackt bestens als Geschenke oder als kleines Mitbringsel eignen.



Jedem Volk seine Methode

Wer früher Keller und Kammer für den Winter nicht mit Vorräten füllte, geriet in Existenznot. Von jeher haben Menschen Methoden entwickelt, um ihre Lebensmittel haltbar zu machen.

Die Eiszeitjäger bewahrten Fleisch in Höhlen im ewigen Eis auf, und die alten Ägypter hängten es an Leinen, um es an der Sonne zu trocknen. Die Tataren sollen im 13. Jahrhundert Trockenmilch hergestellt haben, die sie bei Bedarf mit Wasser aufgossen.



In Dosen füllen und verlöten

Das Sterilisieren setzte sich während der Zeit der napoleonischen Kriege durch. Das Heer brauchte Proviant. Durch Erhitzen in grossen Glasbehältern wurden Lebensmittel haltbar gemacht. Später ersetzten leichte, billige Blechdosen die schweren, teuren Gläser.

Kochbücher aus den 1820er-Jahren empfahlen das Konservieren in Blechbüchsen für den Privathaushalt. Doch die Methode war aufwendig: Die Dosen wurden vom Spengler hergestellt und nach dem Einfüllen der Früchte luftdicht verlötet. Privates Sterilisieren setzte sich erst um 1900 durch, als die ersten Einmachgläser auf den Markt kamen.

Freude am Genuss

Damit das Apfelmus oder die Kräutersauce im Gestell der Detailhändler möglichst lange geniessbar sind, werden ihnen oft Zusatzstoffe zugefügt. Im Gegensatz dazu kommt Selbsteingemachtes ohne Haltbarmacher aus. Einmachen macht Spass, probiere es aus!

Konfitüren

Eine selbst gemachte Konfitüre versüsst das Butterbrot oder die Zöpfe zum Frühstück. Sie ist schnell gemacht, und der Fantasie beim Zusammenstellen der Zutaten sind keine Grenzen gesetzt.



Konfitüre braucht Zucker

Zucker macht die Konfitüre nicht nur süß, sondern macht sie auch haltbar, verzögert den Abbau der Vitamine und schützt die Farbe und das Aroma der Früchte. Als Regel merke man sich: Bei 750 g Zucker auf 1 kg Früchte setzt die keimhemmende Wirkung ein.

So wird Konfitüre dick

Fruchtpektin ist mitverantwortlich, dass Konfitüre geliert, also dick wird. Pektine stecken in Schale und Kernen. Damit es auch aus pektinarmen Früchten Konfitüre gibt, braucht es Gelierhilfen. Diese gibt es in verschiedenen Formen: Neben Gelierzucker und -pulver verleiht auch Unigel oder Agar-Agar der Konfitüre die nötige Dicke.

- **Sehr gut gelieren:** Rote Johannisbeeren, Cassis, Stachelbeeren, Jostabeeren, Brombeeren, nicht zu reife Quitten und Äpfel.
- **Gut gelieren:** Himbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen
- **Schlecht gelieren:** Erdbeeren, Kirschen, Holunder, Trauben, Birnen

Tipps

Dick genug

Um zu kontrollieren, ob die Konfitüre genügend dick ist, dient die Gelierprobe: Dazu einige Tropfen Konfitüre auf einen kalten Teller geben und auskühlen lassen. Werden die Tropfen nach kurzer Zeit fest, ist der Gelierpunkt erreicht.

Zu dünn

Ist die Konfitüre auch nach Tagen noch flüssig, hat sie nicht geliert. Zur Rettung fügt man der kalten Konfitüre erneut Geliermittel bei, verrührt sie gut und kocht sie noch einmal auf.

Zu dick

Auch bei zu festen Konfitüren gibts einen Trick: Vor dem Konsum die Konfitüre mit etwas Zitronensaft, Fruchtsaft oder heissem Wasser verrühren.

Achtung Pilze

Definitiv nicht mehr zu retten sind Konfitüren mit Schimmel. Die Pilze können tief in die Konfitüre hineinwachsen. Darum gehört verschimmelte Konfitüre auf den Kompost.

Konfi oder Gelee

Während die Konfitüre ganze Fruchtstücke enthält, wird Gelee aus Fruchtsaft zubereitet. Bei der Konfitüre wird der Zucker gleich zu Beginn mitgekocht, beim Gelee wird zuerst der Saft hergestellt und dann erst kommt der Zucker dazu.

Zum Kochen braucht's Platz

Konfitüren und Gelees schäumen bei der Zubereitung auf und können schnell überkochen. Daher von Beginn weg eine grosse und hohe Pfanne verwenden.

Hauptsache sauber

Gläser und Deckel vor dem Füllen heiss auskochen. Gläser heiss, randvoll füllen und rasch verschliessen. Zum Auskühlen kurz auf den Kopf stellen.

Rhabarberkonfitüre mit getrockneten Aprikosen

Zutaten

750 g Rhabarber, in kleine Würfel geschnitten
250 g getrocknete Aprikosen,
in kleine Würfel geschnitten
30 g Apfelpektin (z. B. Unigel)
300 g Zucker
1 EL Zitronensaft
500 g Zucker

Zubereitung

Bis und mit **Zitronensaft alle Zutaten** mischen
und 1 Std. stehen lassen. Alles aufkochen.
500 g **Zucker** zufügen und nochmals 1 Min.
sprudelnd kochen. Randvoll in Gläser füllen
und verschliessen. Die Rhabarberkonfitüre ist
1 Jahr haltbar.

Kontakt: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen



Milchkonfi oder «Bauern-Nutella»

Zutaten

1 L Milch

500 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker

Zubereitung

Alles aufkochen und etwa 2,5 Std. köcheln lassen (aufpassen, dass die **Milch** nicht überkocht). Köcheln lassen, bis die Konfitüre die gewünschte Konsistenz hat. Randvoll in Gläser abfüllen und verschliessen Bauern-Nutella ist 3 Monate haltbar.

Kontakt: Bäuerinnenverband Appenzell-Innerrhoden
baeuerin.ch



Apfelgelee

Zutaten

1 L Süssmost

1 kg Gelierzucker

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Süssmost in eine genügend grosse Pfanne geben. **Gelierzucker** und **Zitronensaft** dazugeben. Aufkochen und 2–3 Min. sprudelnd kochen lassen. Wenn die Gelierprobe die gewünschte Festigkeit erreicht hat, randvoll in Gläser füllen und verschliessen.



Himbeerkonfitüre aus dem Steamer

Zutaten

1 kg reife Himbeeren
800 g Gelierzucker

Zubereitung

Zutaten zusammen gut pürieren. Beerenpüree kalt in saubere Konfigläser bis $\frac{1}{2}$ cm unter den Rand abfüllen. Gut verschliessen. Auf Lochsieb stellen. Bei 100 °C 20 Min. steamen. Steamer-türe öffnen, Gläser im Steamer erkalten lassen. Die Himbeerkonfitüre ist bis zu 1 Jahr haltbar.

Funktioniert auch mit **Erdbeeren**, **Brombeeren** oder einem Gemisch aus allen drei Sorten. Konfitüre aus dem Steamer ist hocharomatisch und der Zeitaufwand minimal. Natürlich lässt sich aus Himbeeren auch auf herkömmliche Weise in der Pfanne eine feine Konfitüre herstellen.

Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch





Chutneys

Chutneys stammen ursprünglich aus der indischen Küche. Ein Chutney ist eine würzige, häufig süß-saure oder eine scharfe Sauce und hat eine püreeartige Konsistenz.

Die Inder bereiten Chutneys normalerweise zum Essen frisch zu. In Europa hat sich das Einmachen in Gläsern durchgesetzt.

Chutneys gibt es in allen Varianten und Zusammensetzungen: Als Hauptzutat dienen Früchte und/oder Gemüse, die gewünschte Geschmacksrichtung wird mit den entsprechenden Gewürzen gegeben.

Chutneys eignen sich gut zu geschwellten Kartoffeln und geben dem Raclette die entsprechende Würze. Sie passen auch gut zu kalten und warmen Fleischgerichten und zu Käse.

Apfelchutney

Zutaten

1,2 kg saure Äpfel, z. B. Breaburn,
Glockenäpfel oder Elstar
1 dl Weisswein (oder Apfelwein)
1 dl Essig
150 g Zucker
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung

Äpfel schälen, entfernen, in kleine Stücke schneiden und in Pfanne geben. **Weisswein, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer** begeben. Alles miteinander aufkochen und 30 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist (evtl. am Schluss ohne Deckel).

Zitrone, Schale und Saft begeben. Mit **Salz, Pfeffer, Kräutersalz** abschmecken, nochmals aufkochen. In Gläser abfüllen und verschliessen. Das Chutney ist bis 1 Jahr haltbar.

Varianten

$\frac{1}{4}$ **Peperoni** in kleine Stücke schneiden und mitkochen. $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ **Peperoncini** entkernen, klein schneiden und mitkochen. 50 – 80 g frischen oder $\frac{1}{4}$ TL getrockneten **Ingwer** begeben. wenig **Kardamom** oder **Koriander** begeben und mitkochen.

Kontakt: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch



Williams-Chutney

Zutaten

750 g Williamsbirnen
250 g Zwiebeln gehackt
1 Vanilleschote halbiert
2 dl Wasser
2 rote Peperoncini
3 dl Obstessig
150 g Rohrzucker
1 KL Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Birnen schälen, Gehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. **Birnen, Zwiebeln** und **Vanilleschote** im Wasser weich kochen. **Peperoncini** in feine Streifen schneiden und mit **Essig, Zucker** und **Salz** den Birnen beifügen. 20 Min. köcheln lassen. Vanilleschote entfernen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Randvoll in Gläser füllen und verschliessen.

Kontakt: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch





Kompotte

Konfitüren versüßen das Butterbrot, Kompotte versüßen ein ganzes Menü. Sie eignen sich als Grundlage für ein Dessert oder geben der Hauptspeise das gewisse Etwas: Kompotte können etwa zu Omeletten aufgetischt werden, eignen sich aber auch wunderbar als süßer Begleiter zu Fleischgerichten. Servieren lassen sich Kompotte warm oder kalt.

Kompotte lassen sich frisch servieren, können aber auch gut haltbar gemacht werden, indem man sie sterilisiert.

Nicht nur Früchte können sterilisiert werden, sondern auch Gemüse wie etwa Tomaten, Pilze oder sogar Fleisch. Beim Einmachen in Gläser ist der Fantasie also keine Grenze gesetzt.

Das Einmaleins des Sterilisierens

Sterilisieren lassen sich Früchte roh oder gekocht. Dazu braucht es saubere Einmachgläser, Zuckersirup, eine grosse Pfanne oder den Backofen.

Vorgehen

Gläser gründlich waschen, allenfalls auskochen und bereitstellen. Zuckersirup aufkochen (auf 1 L Wasser 100–150 g Zucker) und auskühlen lassen. Früchte waschen, evtl. schälen und schneiden. Früchte satt bis 2 cm unter den Rand einschichten. Zuckersirup bis zu den obersten Früchten auffüllen. Glasrand mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen. Gläser gut verschliessen.

Variante 1: Sterilisieren im Wasserbad

Für das Sterilisieren im Wasserbad braucht es eine Pfanne mit Deckel, die mindestens so hoch ist wie die Einmachgläser.

Einen Siebeinsatz oder ein gefaltetes Stofftuch auf den Pfannenboden legen, damit die Gläser nicht direkt auf dem Boden stehen und sich nicht berühren. Gläser in Pfanne stellen. So viel Wasser einfüllen, bis der Wasserstand dem Inhalt des höchsten Glases entspricht. Zudecken und langsam auf Sterilisiertemperatur erwärmen.

Richtzeit

Steinobst: 85 °C, 20–30 Min.

Kernobst: 90 °C, 30–45 Min.

Variante 2: Sterilisieren im Backofen

Backblech auf der untersten Rille einschieben. Gläser auf das Blech stellen, so dass sie sich nicht berühren. Backblech bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Backofen nicht vorheizen. Backofen auf 150 °C einstellen. Sterilisiertemperatur beträgt etwa 90 °C.

Die Sterilisierzeit beginnt, sobald die Flüssigkeit in den Gläsern gleichmässig perlt (im Glas müssen in geringen Abständen kleine Blasen aufsteigen). Je nach Grösse und Menge der Gläser dauert das Sterilisieren zwischen 70 und 90 Min.

Achtung: Den Backofen während des Sterilisiervorgangs nicht öffnen!

Nach dem Sterilisieren

Gläser vor Zugluft geschützt auf einem Tuch oder Brett auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen kontrollieren, ob die Deckel schliessen:

Beim Weckglas (Glas mit Gummiring und Metallbügel oder -klammer) neigt sich die Lasche des Gummirings nach unten. Bei Weckgläsern nach dem vollständigen Auskühlen Klammern entfernen.

Der Glasdeckel muss fest sitzen. Bei Schraubdeckeln aus Metall ist der Deckel in der Mitte leicht nach unten gewölbt (er darf auf Fingerdruck nicht nachgeben). Sterilisierte Früchte sollten kühl und dunkel gelagert werden, so sind sie 1 bis 2 Jahre haltbar

Zuger Kirschenkompott

Zutaten

500 g Kirschen
1 TL Maisstärke
½ dl Apfelsaft
50 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker

Zubereitung

Kirschen entsteinen, dabei den **Saft** auffangen. Saft mit **Maisstärke** und **Apfelsaft** verrühren. **Kirschen** und **Zucker** unter Rühren aufkochen. Angerührte Maisstärke hinzufügen und unter Rühren nochmals aufkochen. Randvoll in ausgekochte Gläser füllen und verschliessen oder sofort geniessen.

Passt zu Omeletten, Brotauflauf, Milchreis oder Kartoffelküchlein.

Kontakt: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch



Quittenkompott

Zutaten

1 kg Quitten
1,5 dl Wasser
150 g Zucker
1 Orange
1 Vanillestange

Zubereitung

Quitten mit einem Tuch abreiben, schälen und entkernen. In feine Schnitze schneiden und sofort mit **Wasser** und **Zucker** in einer Pfanne mischen. **Orange** mit dem Sparschäler schälen und Schale zu den Quitten geben.

Orange auspressen und **Saft** begeben. **Vanillestange** halbieren, ausschaben und Stange und Mark begeben. Alle Zutaten 15 Min. ziehen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. weich kochen. Auskühlen lassen Orangenschale und Vanillestange entfernen. Quitten fein pürieren.



Noch einmal kurz aufkochen und heiss einfüllen. Kompott sofort verwenden oder in Gläser füllen und sterilisieren.

Kontakt: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Eingekochte Aprikosen

Zutaten

1 kg Aprikosen, nicht zu reif
1 L Wasser
200 g Zucker

Zubereitung

Aprikosen waschen und entsteinen. **Wasser** und **Zucker** aufkochen. Früchte in Einmachgläser legen. Zuckersirup darübergiessen. Gläser luftdicht verschliessen.

Gläser im Backofen oder in der Pfanne sterilisieren und auskühlen lassen. Eingekochte Aprikosen schmecken garniert mit etwas frischem Doppelrahm wunderbar. Sie lassen sich mehrere Monate aufbewahren.

Kontakt: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen



Einlegen in Öl, Essig und Alkohol

Auch in Öl, Essig und Alkohol lassen sich Lebensmittel konservieren. Öl schliesst die Nahrungsmittel luftdicht ein und verhindert so das Wachstum von Mikroorganismen. Im Alkohol und im Essig werden die Mikroorganismen abgetötet.

Gemüse und Kräuter im Öl

Zum Einlegen eignet sich jedes hochwertige Öl wie etwa Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl. Ob Basilikum, Bärlauch, Petersilie oder Fetakäse – macht man Lebensmittel in Öl ein, gilt Folgendes:

- Die Zutaten müssen im Glas mit Öl immer randvoll übergossen werden.
- Ölkonserven sind einige Monate an einem dunklen und kühlen Ort haltbar.
- Ist das Glas einmal offen, im Kühlschrank aufbewahren.

Öl nimmt die Aromen von Kräutern gut auf und lässt sich so aromatisieren. Dafür eignen sich alle Kräuter – frisch oder getrocknet. Kräuter in der Flasche müssen immer vollständig mit Öl bedeckt sein.

Früchte im Alkohol

Während Gemüse und Kräuter in Öl eingelegt werden, lassen sich Früchte hervorragend in Alkohol konservieren. Die konservierende Wirkung des Alkohols wird durch den Zucker, der beigefügt wird, verstärkt.

Gurken im Essig

Auch Essig macht Lebensmittel haltbar. Der Klassiker dieser Einmachmethode sind die Essiggurken. Essig konserviert durch seinen hohen Säuregehalt.



Essiggurken

Zutaten

kleine, knackige Gurken, nach Belieben
½ L Wasser, ½ L Essig
1 EL Essiggurken-Gewürz
1 KL Salz, 1 KL Zucker

Zubereitung

Gurken in Gläser einschichten. **Wasser, Essig** und **Gewürze** aufkochen, die Gurken damit aufgiessen und die Gläser verschliessen. Im Wasserbad 10 Min. oder im Steamer bei 80 °C ca. 20 Min. ziehen lassen. Erkalten lassen und dann aus dem Ofen oder Wasser nehmen.



Kontakt: Bäuerinnenverband Nidwalden
baeuerinnen-nw.ch

Bärlauchpesto

Zutaten

50 g Bärlauch
3 EL Pinienkerne, Baumnüsse oder Mandeln,
gehackt
2 Knoblauchzehen
50 g Sbrinz, gemahlen
1 dl kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl
1 TL Salz
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. **Pinienkerne, Nüsse** oder **Mandeln** in einem Pfännchen ohne Fett leicht anrösten. **Alle Zutaten** zusammen fein pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In kleine Gläser füllen, etwas **Öl** obenauf geben und verschliessen. Das Pesto ist im Kühlschrank gut haltbar.

Kontakt: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Curry-Zucchini süss-sauer

1. Tag

3 kg Zucchini, entkernt und gewürfelt
1 Tasse Zwiebelringe
½ Tasse Salz

Zucchini in grosse Schüssel geben, Salz und Zwiebeln zugeben, gut mischen und einen Tag lang ziehen lassen.

2. Tag

1 L Weissweinessig
1 L Wasser
800 g Zucker
3 Lorbeerblätter
6 Nelken
2 TL Pfefferkörner
2 Zimtstangen
3 TL Senfkörner
4 TL Curry

Die **Zucchettistücke** sehr gut abspülen, **alle Zutaten** für den Sirup aufkochen und über die Zucchettistücke giessen, einen Tag lang ziehen lassen.

3. Tag

Sirup abschütten, wieder aufkochen und über die Zucchini giessen, nochmals einen Tag ziehen lassen.

4. Tag

Die Zucchettistücke im Sirup in einer grossen Pfanne 5–10 Min. weich köcheln und in Gläser heiss einfüllen.

Die Curry-Zucchini sind nach ca. 3 Wochen Lagerzeit genussfertig. Nebst Zucchini kann auch anderes Gemüse verwendet werden, z. B. Blumenkohl, Rübli etc.

Tipps und Tricks rund ums Eingemachte

Wie am Fließband arbeiten

Beim Konservieren von Lebensmitteln ist eine gute Vorbereitung wichtig: Ein rationelles Arbeiten führt zum Erfolg. Alle nötigen Geräte, Hilfsmittel und Lebensmittel bereitstellen, damit der Arbeitsvorgang nicht unterbrochen werden muss.

Sauber muss es sein

Die Gläser, Deckel und Gummiringe müssen vorgängig gründlich gewaschen und gespült werden. Das Risiko des Verderbs kann vermindert werden, indem die Gläser ausgekocht und vorgewärmt werden.

Hygiene ist das A und O

Beim Konservieren muss hygienisch gearbeitet werden: Saubere Kleider und Schuhe tragen, Hände vorgängig mit Seife und warmem Wasser waschen, beim Niesen und Husten Nase und Mund abdecken und danach die Hände waschen, Haare zusammenbinden und Schmuck ablegen.

Auch der Arbeitsplatz muss sauber sein. Frische Handtücher und Abwaschlappen verwenden, Schneidebretter nach Lebensmitteln trennen. Obst und Gemüse vor der Verarbeitung gründlich waschen.

Nur mit Vakuum

Bildet sich beim Sterilisieren oder beim Heisseinfüllen in den Gläsern oder Flaschen kein Vakuum, muss die Konserve sofort verwendet werden.

Sie mögens dunkel

Konserven möglichst in einem kühlen, dunklen und trockenen Keller, Gang oder Vorratsraum lagern. Farbe und Aroma der Nahrungsmittel bleiben im Dunkeln besser erhalten.

Sie halten lange

Heisseingefüllte Konserven und Konfitüren sind ein bis zwei Jahre haltbar. Ist das Glas oder die Flasche erst einmal offen, gehören die Konserven in den Kühlschrank und sollten rasch aufgebraucht werden.

Behalte die Übersicht

Wächst der Vorratsraum an, empfiehlt es sich, eine Lagerliste zu führen. Löst sich während der Lagerung das Vakuum oder bildet sich Schimmel, gehören die Nahrungsmittel in den Kompost.

Das richtige Glas

Gläser mit Drehverschluss eignen sich gut für Konfitüre und Chutney. Zum Heisseinfüllen bestens geeignet sind Gläser mit Deckel oder Gummiring, sogenannte Weckgläser. So lässt sich prüfen, ob die Gläser luftdicht sind: Gläser mit Wasser füllen, schliessen und umdrehen.

Konservieren kennt keine Grenzen

Nicht nur Konfitüren, Chutneys und Kompotts sind Konservierungsmethoden. Daneben gibt es viele andere Arten, Lebensmittel haltbar zu machen: Obst und Gemüse lassen sich dörren, Kräuter und Blüten trocknen und Sauerkraut einsäuern. Blüten kann man sogar kandieren und damit den Dessertteller dekorieren.



**Ob süss oder sauer, ob Früchte oder Gemüse:
Einmachen lohnt sich. Mit gluschtigen
Rezepten füllen die Schweizer Bäuerinnen
die Saison ins Glas.**

Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern.
Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Fotos

Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
istockphoto.com, S. 1, 6, 8, 13, 17, 19, 22, 25, 37, 47

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Informationen zur Schweizer Landwirtschaft schweizerbauern.ch

Folge uns

