

DAS HAUS

Einkochen und Konservierung

KOCHBUCH

Ein praktischer Anfängerleitfaden für Marmeladen, Gelee, Fruchtkonfiture, Essiggurken, Chutneys, Soßen und sichere Lebensmittelkonservierung

RICHARD BEKKING

Ein Hinweis zur Sicherheit

Das Einkochen zu Hause belohnt Fürsorge und bestraft Abkürzungen. Ein schönes Glas, ein fester Deckel oder ein beliebtes Familienrezept beweisen allein nicht, dass das, was darin ist, sicher zu essen.

Verwenden Sie die Rezepte und die Anleitungen in diesem Buch zusammen mit aktuellen, forschungsbasierten Konservierungstipps. Verarbeitungszeiten, Drucke, Glasgrößen, Zutatenverhältnisse, Säure- und Höhenanpassungen müssen genau wie im getesteten Rezept angegeben werden. Es sind keine Geschmacksfragen.

Kochwassereinkochen eignet sich für natürlich saure Lebensmittel und richtig gesäuerte Rezepte wie viele Marmeladen, Gelee, Obstkonfitürzen, Gurken und Chutneys. Säurearme Lebensmittel, darunter die meisten Gemüse, Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte und Suppen, müssen unter einem getesteten Verfahren unter Druckeinkochen behandelt werden. Nicht jede Sauce, Marinade, Joghurt oder Kombination von Zutaten kann haltbar gemacht werden.

Schmecken Sie niemals Lebensmittel aus einem undichten, unversiegelten, geschwollenen, verdorbenen oder in irgendeiner Weise zweifelhaften Gefäße. Gefährliche Kontaminationen können in Lebensmitteln vorhanden sein, die normal aussehen und riechen. Im Zweifelsfall werfen Sie sie weg und folgen Sie anerkannten Lebensmittelsicherheitsrichtlinien.

Dieses Buch ist für Bildungs- und kulinarische Zwecke verfasst. Es ersetzt nicht die aktuellen Empfehlungen des National Center for Home Food Preservation, des USDA Complete Guide to Home Canning oder der Lebensmittelsicherheitsbehörde, in der Sie wohnen. Die Leser sind dafür verantwortlich, die vollständigen Anweisungen für ihr spezifisches Essen, ihre Ausrüstung, die Größe des Glases und die Bedingungen zu befolgen.

Das Kochbuch zum Einkochen und Konservieren zu Hause

Copyright © 2026. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form oder auf irgendeiner Weise ohne vorherige schriftliche Erlaubnis des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden, außer für kurze Zitate in Rezensionen.

Rezepte, die auf erprobten Verfahren basieren, werden ihren Quellen zugeschrieben, hauptsächlich dem National Center for Home Food Preservation und dem USDA Complete Guide to Home Canning. Die Nährwertzahlen sind ungefähre Schätzungen.

Erste Ausgabe

Inhalt

Einleitung: Vor dem ersten Glas 4

TEIL EINS · GRUNDSTEIN LEGEN

1 Vom Marktkorb zum Vorratsregal 7
2 Werkzeuge, die ihren Regalplatz wert sind 10
3 Ihre Zutaten lesen 13
4 Vier Wege, Nahrung zu bewahren 16

TEIL ZWEI · DAS SÜSSASSREGAL

5 Jam, das Torschutzgebiet 20
6 Gelee, klar wie ein Fenster 25
7 Marmelade, Butter und Vollfrüchtekonserven 29

TEIL DREI · FRÜCHTE FÜR EINE WEITERE SAISON

8 Obst in Gläsern 32
9 Apfelmus, Kuchenfüllung und die Speisekammer des Bäckers 36
10 Quark und andere zarte Dinge 40

TEIL VIER · EINGELEGTEN GURKEN, RELISHES UND HERZHAFTE GLÄSER

11 Die Wissenschaft eines guten Crunchs 44
12 Relish, das Alltagsgewürz 47
13 Chutney und das süß-saure Spektrum 50
14 Tomaten und die Säurefrage 54
15 Soßen, Sirupe und süße Abschlüsse 57
16 Essig, Marinaden und erhaltene Aromen 60

TEIL FÜNF · ES RICHTIG HALTEN

17 Rettung eines weichen Sets 64
18 Das Siegel, das Regal und den Schnüffeltest machst du nie 67
19 Eine Saison ohne Verschwendung planen 70
20 Eine Vorratskammer, die ihren Lebensunterhalt verdient 74

Anhang A: Ausrüstung auf einen Blick 77
Anhang B: Worte und Maße 78
Anhang C: Schnellreferenz zur Fehlerbehebung 80
Anhang D: Vertrauenswürdige Quellen 81
Rezeptindex 82



EINLEITUNG

Vor dem ersten Glas

Warum wir bewahren, wo wir anfangen und wie man dieses Buch verwendet.

Warum wir immer noch Gläser füllen

Schreib an einem grauen Januarmorgen ein Glas mit deiner eigenen Erdbeermarmelade und es passiert etwas, das kein gekauftes Glas bewältigen kann: Der Juni kommt zurück. Der Geruch, die Farbe, das leicht ungleichmässige Set, das einem zeigt, dass jemand es gemacht hat. Dieses kleine Vergnügen ist der Grund, warum Menschen Essen immer noch zu Hause aufbewahren, lange nachdem es keine Notwendigkeit mehr war.

Ein Glas Sommerpfirsiche kann ein Winterdessert retten. Ein guter Relish weckt ein einfaches Sandwich auf, und ein Löffel Chutney kann Reste in eine Mahlzeit verwandeln, für die es sich lohnt, sich hinzulegen. Aber die tiefere Befriedigung kommt darin, zu wissen, was man tut: welche Methode zu welchem Essen passt, warum das Rezept sagt, was es sagt, und wie man das gleiche gute Ergebnis zweimal erzielt.

Du brauchst keinen großen Garten, keine Bauernhausküche oder eine Wand voller Geräte. Ein paar solide Gläser, der richtige Konserven, gutes Obst und Gemüse und ein verlässliches Rezept reichen zum Start. Am wichtigsten ist die Vorbereitung und die Geduld, jeder Charge die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verlangt.

Fang mit dem an, was vor dir liegt

Es ist verlockend, sich Regale mit juwelenfarbenen Gläsern vorzustellen. In der Praxis ist die beste erste Charge meist klein und wird von etwas Alltäglichem ausgelöst: Erdbeeren sind diese Woche auf dem Markt günstig, ein Nachbar hat eine Tüte Äpfel überreicht, oder die Pfirsiche reifen schneller, als sie jemand essen kann.

Schau dir das Obst und Gemüse genau an, bevor du ein Rezept auswählst. Ist es frisch und gesund? Hast du jede benötigte Zutat in den benötigten Mengen? Gibt es Zeit, die Gläser vorzubereiten, zu verarbeiten und abzukühlen, ohne zu hetzen? Vier Gläser einer Marmelade, die deine Familie liebt, sind mehr wert als zehn Gläser mit etwas, das niemand öffnet.

Die Methode ist Teil des Rezepts

Verschiedene Lebensmittel benötigen unterschiedliche Behandlung, und man kann eine Einkochenmethode nicht daran beurteilen, wie dick oder vertraut eine Mischung aussieht. Säuregehalt, Dichte, Glasgröße und die Art und Weise, wie Wärme durch das Futter strömt, bestimmen alle, wie ein Glas verarbeitet werden muss. Deshalb geben getestete Rezepte genaue Zeiten an, anstatt dich raten zu lassen.

Im gesamten Buch betrachten Sie die Verarbeitungsmethode als Zutat. Nehmen Sie nicht Zeit von einem Rezept für ein anderes, weil die Lebensmittel ähnlich erscheinen, und ersetzen Sie nicht Essig, Zitronensaft oder Zucker, wo diese Mengen die Sicherheit des Rezepts bieten. Wenn ein Rezept Ihnen nicht genügend Informationen liefert, um es sicher zu verarbeiten, wählen Sie stattdessen ein getestetes.

Qualität zählt auch

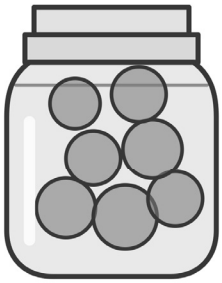
Die Sicherheit geht an erster Stelle, aber eine gute Konservierung sollte auch hell schmecken, richtig fest sitzen und so aussehen, als würde man sie verschenken. Die Früchte variieren je nach Jahreszeit und Sorte, sodass keine zwei Chargen identisch sind. Zu lernen, welche Unterschiede harmlos sind und welche Warnungen, dauert etwas länger.

Führen Sie ein Notizbuch. Schreiben Sie die Rezeptherkunft, das Datum, den Ertrag und Ihre Meinung zum Ergebnis auf. Nach ein oder zwei Saisons wird es zum nützlichsten Buch in Ihrer Küche.

Wie man dieses Buch benutzt

Die Kapitel bewegen sich von den Grundlagen (Ausrüstung, Zutaten und Methoden) über süße Aufstriche, Obst, Gurken, Relishes, Chutneys und Soßen und enden mit Fehlersuche, Lagerung und Planung. Lies die ersten vier Kapitel, bevor du etwas aufwärmst. Danach folgen Sie Ihrem Appetit.

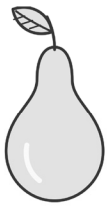
Das erste Glas muss nicht perfekt aussehen. Es muss sorgfältig hergestellt, mit einer erprobten Methode verarbeitet und richtig gelagert werden. Alles andere folgt, eine gute Charge nach der anderen.



TEIL EINS

Die Grundlagen legen

Produkte, Werkzeuge und die Methoden, die jedes Glas ehrlich halten



KAPITEL EINS

Vom Marktkorb zum Vorratsregal

Eine volle Vorratskammer beginnt mit ein paar guten Zutaten und einem Plan, den du tatsächlich einhalten kannst.

Manches KONSERVIEREN KANN beim ersten Mal wie ein Berg aussehen: Gläser zum Zubereiten, Waren zum Sortieren, Rezepte zum Befolgen, Methoden zum Verstehen. Wie viel Obst sollte man kaufen? Welches Projekt zuerst? Braucht man einen ganzen freien Tag? Das sind berechtigte Fragen, und keine davon muss auf einmal beantwortet werden.

Betrachten Sie das Konservieren als Kochgewohnheit und nicht als Wettlauf, um Regale zu füllen. Ein paar Gläser einer Lieblingsmarmelade oder eine sorgfältige Charge Obst sind ein völlig guter Anfang.

Was Konservierung dir wirklich bringt

Frisches Obst und Gemüse kommt und geht mit den Jahreszeiten. Manche Früchte sind nur wenige Wochen reichlich vorhanden; manche Gemüsesorten sind nur dann günstig, wenn die lokalen Vorräte hoch sind. Das Konservieren ermöglicht es dir, diesen Moment einzufangen und später zu genießen, und es erleichtert das gewöhnliche Kochen, wenn es Marmelade zum Frühstück, Obst zum Backen und Relish für ein schnelles Abendessen gibt.

Es spart nicht automatisch Geld. Obst und Gemüse, Zucker, Essig, Gläser, Deckel, Brennstoff und deine eigene Zeit zählen alle, und eine billige Fruchtschachtel ist kein Schnäppchen, wenn die Hälfte davon verrottet, bevor du sie bekommst. Versuche stattdessen, das zu bewahren, was zu deiner ohnehin schon gegessenen Art passt. Streichst du Marmelade auf Toast? Backst du mit Obst? Stapelst du Gurken auf Sandwiches? Deine ehrlichen Antworten sind ein besserer Plan als jede ehrgeizige Einkaufsliste.

Kaufen Sie am Höchstpunkt, nicht am Ende

Ein Rezept kann müdes Obst nicht in eine feine Konserve verwandeln, und Kochen ist niemals eine Möglichkeit, fragwürdige Lebensmittel sicher zu machen. Wählen Sie frisches, gesundes Obst und

Gemüse mit der Farbe und dem Aroma, das Sie für ihre Vielfalt erwarten würden. Ein schiefer Apfel oder eine zu kleine Erdbeere ist in Ordnung; Blutergüsse, Schimmel und Verfall sind es nicht.

Entfernen Sie verdorbene Stücke, bevor Sie anfangen. Das Wegschneiden einer faulen Stelle macht den Rest der Früchte nicht zum Einkochen geeignet, also lassen Sie sie bei Unsicherheit weg. Waschen Sie die Produkte unter sauberem fließendem Wasser und bereiten Sie sie genau wie im Rezept vorgeschrieben zu. Auch die Reife ist wichtig: Unterreife und überreife Früchte verhalten sich unterschiedlich, besonders in Marmeladen und Gelee, wo natürliches Pektin, Säure und Feuchtigkeit den Satz bestimmen.

Lass die Jahreszeit für dich entscheiden

Saisonaler Einkauf gibt dir einen natürlichen Fokus und meist die besten Preise. Anstatt alles zu konservieren, wähle ein oder zwei Zutaten, die dich begeistern: Beeren für eine getestete Marmelade, Äpfel für die Soße, feste Gurken für eine getestete Gurke.

Die Jahreszeiten variieren je nach Region, also ignoriere jeden Kalender, der nicht zu deinem lokalen Markt passt. Und sei realistisch bezüglich der Kapazität. Ein guter Preis für eine riesige Box ist nicht gut, wenn dein Topf klein ist, die Theke voll ist und du einen freien Abend hast.

Wählen Sie ein erstes Projekt, das Sie abschließen können

Das beste erste Projekt passt zu deinen Interessen, Zutaten, Ausrüstung und Zeit. Für viele Anfänger ist das eine erprobte Marmelade oder Marmelade, die dir beibringt, Obst zuzubereiten, genau zu messen, eine Kochmischung zu beobachten, Gläser zu füllen und einen Verarbeitungsplan einzuhalten.

Bevor du dich verpflichtest, frage dich drei Dinge:

- Werden wir es wirklich essen? Wähle etwas, das deinem Haushalt schon gefällt.
- Habe ich die richtige Ausrüstung? Überprüfe das vor dem Kauf der Zutaten, nicht danach.
- Kann ich ohne Eile fertig werden? Nehmen Sie Zeit für Vorbereitung, Kochen, Füllen, Verarbeiten und Aufräumen.

Eine kleine Charge lehrt mehr als eine große, die in Eile hergestellt wird. Und denken Sie daran, dass nicht jede Konserve ins Regal gehört. Kühlschrank- und Gefrierkonserven sind ausgezeichnete Optionen, aber sie folgen anderen Regeln als haltbare Konserven, also entscheiden Sie, welche Sie zubereiten möchten, bevor Sie anfangen.

Weniger verschwenden, ohne mehr zu arbeiten

Einen Überschuss aufzubrauchen ist eine der Freuden beim Konservieren, aber es braucht ein wenig Organisation. Überprüfe den Zustand dessen, was du hast, schätzt, wie viel du realistisch herstellen kannst, und entscheide, ob Konservieren die richtige Verwendung dafür ist. Ein Überschuss rechtfertigt niemals die Verwendung beschädigter Produkte oder eine Änderung eines getesteten Rezepts.

Denk auch an Abfall, nachdem die Gläser gefüllt sind. Sechs Gläser von etwas, das du zweimal im Jahr öffnest, sind kein Secondhand. Notiere, was du konserviert, wann und wie viel; es verhindert, dass du etwas überbackst, und erinnert dich daran, welche Rezepte eine Wiederholung verdient haben.

Plane die Sitzung, bevor der Herd angeht

Ein ruhiger Konservierungstag beginnt, bevor etwas erhitzt wird. Lesen Sie das gesamte Rezept, nicht nur die Zutatenliste, denn die Methode kann eine vorherige Vorbereitung, eine bestimmte Glasgröße oder einen bestimmten Einkocher erfordern. Dann sammeln Sie, was Sie brauchen:

- Frisches Obst und Gemüse und jede bestimmte Zutat
- Geeignete Einmachgläser und die richtigen neuen Deckel
- Schneidebrett, Messer, Messwerkzeuge und ein schwerer Topf
- Kelle, Trichter, Jar-Lifter und alle anderen Werkzeuge, die die Methode erfordert,
- Der rechte Konservenmacher, bereit und inspiziert
- Ein klarer, zugfreier Ort, um heiße Gefäße aufzustellen

Überprüfen Sie Gläser auf Chips und Risse. Gewöhnliche Essensgläser und dekorative Behälter sind nicht für das Einkochen zu Hause gemacht. Überprüfen Sie vor Beginn die Größe, die Proportionen, den Kopfabstand, die Bearbeitungszeit und eventuelle Höhenanpassungen; keines davon ist ein Detail, das man improvisieren sollte. Wenn Sie nur eine halbe Stunde Zeit haben, verschieben Sie es. Ein Prozess, den Sie nicht richtig beenden können, lohnt sich nicht, anzufangen.

Sicherheit vor Bequemlichkeit

Ein Prinzip verdient es, am ersten Tag gelernt zu werden: Ein versiegeltes Glas ist kein Beweis für ein sicheres Glas.

Das Einkochen mit kochendem Wasser eignet sich für saure Lebensmittel und getestete, gesäuerte Rezepte. Lebensmittel mit niedrigem Säuregehalt, einschließlich der meisten einfachen Gemüse und Fleischsorten, müssen mit einem getesteten Verfahren unter Druckeinkochen behandelt werden. Sie können die richtige Methode nicht anhand von Geschmack, Aussehen oder einer Ahnung bezüglich der Säure beurteilen. Verändern Sie keinen Essig, säurearme Zutaten oder andere sicherheitskritische Bestandteile eines getesteten Rezepts, erfinden Sie keine Verarbeitungszeiten und gehen Sie nicht davon aus, dass eine langjährige Familienmethode automatisch zuverlässig ist. Im Zweifelsfall sollten Sie das National Center for Home Food Preservation oder den USDA Complete Guide to Home Canning prüfen, bevor Sie weitermachen.

Eine Vorratskammer, die um das reale Leben herum gebaut ist

Eine nützliche Vorratskammer wächst langsam. Du brauchst im ersten Jahr nicht jede Art von Konserve oder eine ganze Saison. Fang mit ein oder zwei Dingen an, die du liebst, beschrifte und lagere sie richtig und achte darauf, was tatsächlich gegessen wird. Geschmäcker ändern sich, und manche Rezepte, die

wunderbar klingen, werden nie zu Favoriten. Das ist normal. Das Ziel ist nicht die größte Speisekammer auf der Straße, sondern ein Regal voller Gläser, die du gerne öffnest.

Vor deiner ersten Sitzung

- ☐ Habe ich etwas gewählt, das mein Haushalt wirklich nutzen wird?
- ☐ Ist das Obst und Gemüse frisch und passt zu diesem Rezept?
- ☐ Ist das Rezept getestet und stammt aus einer zuverlässigen Quelle?
- ☐ Habe ich die richtigen Gläser, Deckel, Utensilien und den richtigen Einkochen?
- ☐ Habe ich jede Anweisung gelesen, einschließlich Verarbeitung und Lagerung?
- ☐ Habe ich genug Zeit eingeräumt, um vorsichtig fertig zu werden?

Wenn eine Antwort nein ist, kläre sie vorher, bevor du anfängst. Vorbereitung ist keine verlorene Zeit. Sie ist Teil des Rezepts.